FOC ÎN AGORA

ARTA SUPRAVIEŢUIRII: Înapoi la mama natură

FOC ÎN AGORA
ARTA SUPRAVIEŢUIRII: Înapoi la mama natură

Cuprins

1. Despre autor.....5
2. Introducere.....7
3. Posibile situaţii periculoase ce pot duce la colaps.....10
4. Schemă de memorare.....13
5. Psihologia supravieţuirii.....15
   5.1. Stresul.....16
   5.2. Reacţii naturale.....21
   5.3. Antrenament psihologic.....25
   5.4. Caracteristicile principale.....29
6. Planificare şi echipament.....30
7. Cunoştinţe medicale de bază.....40
   7.1. Necesităţi pentru întreţinerea sănătăţii.....40
      7.1.1 Apă.....40
      7.1.2. Hrană.....43
      7.1.3. Igienă personală.....44
   7.2. Urgenţe medicale.....48
   7.3. Prim ajutor.....49
   7.4. Probleme la oase şi articulaţii.....59
   7.5. Muşcături şi înţepături.....63
   7.6. Răni.....71
   7.7. Probleme cu mediul.....77
   7.8. Medicamente din plante.....80
8. Adăpost.....81
   8.1. Alegerea locaţiei.....82
   8.2. Tipuri de adăposturi.....83
9. Apa.....97
   9.1. Surse de apă şi metode de potabilizare.....98
      9.1.1. Mediul glacial.....98
      9.1.2. La mare.....99
      9.1.3. Pe ţărm.....99
      9.1.4. În deşert.....100
   9.2. Distilator de apă.....101
      9.2.1. Distilator solar pe sol.....102
      9.2.2. Distilator subteran.....103
   9.3. Filtrarea apei.....106
   9.4. Sfaturi şi trucuri.....108
10. Focul.....113
   10.1. Principiile de bază a aprinderii focului 114
   10.2. Selectarea locaţiei şi pregătirea.....115

10.3. Alegerea materialului de foc.....117
10.4. Tipuri de construcţie a focului.....120
10.4.1. Con.....120
10.4.2. Pe reazem.....121
10.4.3. Focul în groapă 121
10.4.4. Şanţ în cruce.....122
10.4.5. Focul în stea.....122
10.4.6. Piramidă.....123
10.5. Cum să aprinzi focul.....123
10.5.1. Metode moderne.....124
10.5.2. Metode primitive.....128
10.6. Sfaturi şi trucuri.....133
11. Hrana.....135
11.1 Hrana vegetală.....135
11.1. Testul Universal de Comestibilitate.....140
11.2. Plante comestibile pe anotimpuri.....142
11.2.1. Primăvara.....144
11.2.2. Vara.....149
11.2.3. Toamna.....153
11.2.4. Iarna.....155
11.2.5. Alge de mare.....156
11.3. Plante comestibile din zonele cu climă temperată.....157
11.4. Plante comestibile din zonele cu climă tropicală.....159
11.5. Plante comestibile din zonele de deşert.....160
11.6. Algele comestibile vareg.....161
11.7. Modul de preparare al plantelor comestibile.....165
11.8. Micologie.....166
11.8.1. Ciuperci comestibile.....166
11.8.2. Ciuperci necomestibile.....172
11.8.3. Ciuperci suspecte.....174
11.8.4. Ciuperci toxice.....175
11.8.5. Ciuperci otrăvitoare.....178
11.9. Plante medicinale.....181
11.9.1 Definiţie şi noţiuni.....181
11.9.2. Soluţii naturiste.....182
11.10. Alte întrebuinţări ale plantelor.....184
12. Orientare în teren.....185
12.1. Folosind soarele şi umbra.....185
12.2. Folosind luna.....188
12.3. Folosind stelele.....189
12.3. Cu busolă improvizată.....191
12.4. Alte moduri de orientare.....192
12.5. Sfaturi şi trucuri.....193

12.6. Improvizarea unei hărţi.....194
13. Prognoza meteo.....196
14. Autoapărare.....202

FOC ÎN AGORA
ARTA SUPRAVIEŢUIRII: Înapoi la mama natură

1. Despre autor

HOMERILLUM este numele meu virtual.

În primul rând să vă explic denumirea acestei colecţiei.
Agora era în antichitate piaţa publică centrală a oraşelor greceşti unde aveau loc întreceri atletice dar şi manifestari politice şi religioase. Aici orice cetăţean avea dreptul să vorbească.

FOC ÎN AGORA pentru că public idei ce sunt incendiare chiar şi într-o Agora, adică într-un loc unde se vorbeşte cu adevărat liber.

FOC ÎN AGORA pentru că ardem ideile vechi pentru a face loc celor noi.

După un incendiu în pădure rămân doar mineralele ce îmbogăţesc pământul şi îl pregătesc pentru o vegetaţie nouă. Arborii, ramurile şi vegetaţia putredă este arsă şi transformată în îngraşământ natural ce creşte fertilitatea pământului. **Lumina** poate pătrunde mai bine acum chiar şi în locurile ce fuseseră prea umbroase. Aşa şi aici. Ardem prejudecăţile, ideile inoculate în mod explicit sau subliminal de alţii dar şi obişnuinţele, pentru a face loc luminii interioare ce va ajuta la naşterea unor idei noi, unor idei mai puternice şi mai viabile.

FOC ÎN AGORA, deoarece voi publica idei mai puţin obişnuite şi anume pentru cei care vor să gândească liber, fără să ţină cont de cunoştintele ce le-au fost inoculate de către învăţători, profesori, lideri religioşi, politicieni şi alte grupuri de influenţă, a se citi

manipulare voită sau mai puţin voită, ale societăţii. Nu mă voi crampona în detalii ce duc de multe ori în nisipuri mişcătoare şi la simţământul că te învârţi în jurul cozii, ci voi pune accent pe privirea de ansamblu şi pe modalitatea de găsire a soluţiilor sau a descrierii soluţiei.

Permiteţi-mi să mă prezint. Sunt născut într-un sat frumos şi idilic de la poalele Carpaţilor. De meserie sunt inginer şi locuiesc în Germania. Aici am studiat mai multe discipline prin care şi informatica. Am umblat mult prin lume şi am un spectru de interese larg care include în primul rând subiectele care ne fac viaţa mai plăcută.

Îmi face o deosebită plăcere să-mi împărtăşesc experienţele mele cu semenii mei. De aceea, printre altele, mă ocup inclusiv cu scrisul. Nu mă mulţumesc să prezint doar explicaţii teoretice la fenomelele politice, economice şi sociale, ci doresc să propun inclusiv soluţii practice pentru rezolvarea problemelor, pentru ca orice om să-şi poată atinge scopul şi anume să devină fericit şi liber.

Pentru ca să fii fericit şi liber trebuie, însă, în primul rând să fii informat, să conştientizezi problemele cu care eşti confruntat şi să le rezolvi. Prin cărţile mele doresc să-mi aduc contribuţia mea la realizarea acestor ţeluri.

În cartea de faţă doresc să vă prezint toate cunoştinţele şi tehnicile necesare supravieţuirii în natură. Sper ca această carte să o citeşti cu plăcere pentru că aici găseşti idei practice şi sigure, care te învaţă cum să te descurci în afara civizilaţiei. În cazul în care doreşti să implementezi ideile de aici, eu îţi doresc mult succes.

2. Introducere

Cea mai mare ameninţare a vieţii noastre este dependenţa de standardul actual de confort şi implicit de produsele industriale, produse ce le cumpărăm de multe ori din cauza manipulării noastre psihice prin reclame. După ce le cumpărăm, constatăm de multe ori că nu avem neaparat nevoie de ele.

În zilele noastre, omul devine din ce în ce mai dependent de produsele tehnologiilor moderne precum: computer, telefon mobil, încălzire centrală, automobil ş.a.m.d. Noi putem însă (supra)vieţui şi fără aceste produse. Pentru asta avem nevoie de ştiinţă şi antrenament, căci acestea au dispărut de-a lungul procesului de industrializare. Într-o perioadă istorică relativ scurtă, omul civilizat a uitat şi a renunţat la modelele de comportament şi practici pe care strămoşii noştrii din evul mediu timpuriu încă le mai deţineau şi pe care cei din epoca de piatră până la cei din epoca fierului le executau în fiecare zi.

Strămoşii noştri, tracii trăiau şi ei ca orice popor indigen în armonie cu natura. Ei au atins un grad înalt de civilizaţie şi cultură în perioada sec. I î.Hr. - sec. I d.Hr. Viaţa lor era dominată de manifestările vremii, de distanţele mari străbătute prin sălbaticie şi

de singurătatea munţilor. De aceea trebuiau să cunoască foarte bine tehnicile de supravieţuire. Vracii lor erau recunoscuţi în lumea antică drept foarte pricepuţi.

Aceştia spuneau că: *"tot aşa cum nu se cuvine să încercăm a vindeca ochii fără a fi vindecat capul, tot aşa nu trebuie să tămăduim capul fără a ţine seama de trup, cu atât mai mult nu trebuie să încercăm a vindeca trupul fără a încerca sa tămăfuim sufletul"*. **Platon** (Charmide, 156a. Opere complete I, pg. 71, Humanitas 2001)

Acest principiul înţelept îl aplicau atunci când tratau bolnavii cu leacurile lor. Medicii traci ai lui Zamolxe erau atât de pricepuţi în ale vindecării, încât legiunile romane nu porneau la luptă dacă nu aveau cu ei un vraci de origină tracă.

În zone îndepărtate ale globului, în care domină condiţii climatice extreme, mai trăiesc încă segmente de populaţii indigene, spre exemplu beduinii, eschimoşii şi indienii din America de Sud. Numai ei mai deţin în ziua de azi ştiinţa şi tehnicile de supravieţuire. Aceste tehnici le fac posibilă supravieţuirea în armonie cu natura din regiunilor lor. Multe cunoştinţe şi tehnici de supravieţuire îşi au originea în experienţa popoarelor indigene. Materiale şi tehnologii noi ne oferă în ziua de azi tot mai multe posibilităţi; în momentul în care este vorba despre supravieţuire şi de cazuri de urgenţă principiile au rămas neschimbate de mii de ani. Ca să supravieţuieşti într-o mare de zăpadă, încă nu există ceva mai bun decât refugiul tradiţional al eschimoşilor, denumit şi iglu.

Noi trăim într-o lume modernă în care domină o diviziune a muncii puternic specializată şi care ne-a îndepărtat de mama noastră natura. Trăim protejaţi în locuinţele noastre şi ne procurăm hrana din hipermarket. În timpul liber, lumea de afară ne atrage şi ne răsfăţăm cu sporturi outdoor. În plus creşte interesul de a face sporturi extreme şi călătorii în regiunile îndepărtate ale globului.

Industria ne aprovizionează cu echipament high-tech ce ne face posibilă viaţa în natură. Aceasta duce la o dependenţă puternică de industria modernă. Este plăcut să campezi cu saci moderni de dormit, cu corturi, cu saltea izopren şi cu maşini de gătit cu gaz, însă nu este cu adevărat necesar. Această carte te învaţă cum să devii independent, să călătoreşti cu cât mai puţin bagaj şi să fii cât mai aproape de natură.

Călătoriile în ţinuturile sălbatice ale globului, sub formă de ascensiune pe munte, trekking în junglă sau drumeţii prin deşert, devin din ce în ce mai atrăgătoare. Aici suntem, de cele mai multe ori, departe de spitale şi de farmacii. De aceea trebuie să ne bazăm pe ştiinţa participanţilor la expediţie. În cadrul planificării expediţiei trebuie să ne însuşim cunoştinţele medicale de bază şi mai trebuie să exersăm cele mai importante cazuri de urgenţă medicală, astfel încât să le putem executa chiar şi în momentele în care stăm sub stres puternic.

Cunoştinţele despre problemele de sănătate, ce pot apărea în situaţii extreme, precum: boală de altitudine, degerături, cazuri de înec, şoc termic etc. sunt de asemenea importante. Cu cât ştim mai multe despre cazurile de boală şi de accidente pe timpul călătoriilor şi cu cât suntem mai bine antrenaţi, cu atât şansa noastră de a supravieţui este mai mare.

Ştiinţa de a trăi în natură, independent de produsele industriale, te ajută să faci faţă inclusiv situaţiilor dramatice şi catastrofale ce pot surveni neaşteptat şi care pot duce la colapsul total al sistemului actual. Într-o astfel de situaţie, lucruri ce acum ne par absolut normale, precum: căldură, o locuinţă sigură, asistenţă medicală şi aprovizionare cu hrană şi apă, nu ne mai stau la dispoziţie. Este posibil ca singurele lucruri pe care le vom deţine să fie numai hainele noastre. Într-o astfel de situaţie, o singură decizie poate însemna **viaţă** sau **moarte**.

3. Posibile situaţii periculoase ce pot duce la colaps

Colapsul sistemului poate veni mai repede decât ne aşteptăm şi poate avea cauze şi forme diverse.

Cauze endogene şi tectonice:
cutremure de pământ, erupţii vulcanice, ploi cu cenuşă, izbucnirea de gaze toxice din vulcani, tsunami, căderi de asteroizi, meteoriţi sau comete

Cauze gravitaţionale
prăbuşiri de stânci, alunecări de pământ, mlaştini, avalanşe

Cauze climaterice
anomalii climaterice precum: vreme rea, evenimente extreme climaterice, inundaţii în urma furtunilor, furtuni, uragane, orcane, tornade, huricane, taifun, ploi îndelungate, inundaţii, maree, haos din cauza zăpezii, căderi de grindină, gheaţă, secetă, smog

Catastrofe tehnologice
situaţii de pagube majore, incendii, accidente chimice, accidente nucleare, prăbuşiri de avioane, deraieri.

Crize economice
lipsa sau căderea alimentaţiei cu energie electrică, combustibil, hrană, apă şi urmările acestora

Crize civilizaţionale
colapsul ordinii publice, răscoale, revolte, război, război civil, epidemii

Crize personale
lipsa unui loc de muncă pe termen lung, pierderea locuinţei, lipsa de bani, lipsa posibilităţii de a trăi în societate

Alte cauze
invazii de paraziţi, altfel de invazii, epidemii

Între anii 1900 şi 2010 au fost înregistrate, în Baza Internaţională de date a Dezastrelor(International Disaster Database) a Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii(WHO) în total **9.195** de catastrofe extreme.

Numărul de victime ale catastrofelor naturale este de **80.000** pe an. Aceste catastrofe au omorât, rănit şi lăsat pe drumuri milioane de oameni. De multe ori aprovizionarea cu alimente şi medicamente, intră în colaps ceea ce duce deseori la jafuri şi la anarhie.

La aceste catastrofe naturale se adaogă de multe ori şi cele făcute de mâna omului ca spre exemplu: accidente chimice, accidente atomice, atacuri teroriste, războaie, revolte sociale, conflicte armate şi crize de aprovizionare. Inclusiv acestea au adus pagube uriaşe şi au costat milioane de vieţi omeneşti.

Adeseori, teritorii întinse au fost nimicite şi populaţii întregi au fost alungate de pe pământurile lor.

Organizaţia pentru popoare ameninţate(die Gesellschaft fuer bedrohte Voelker) relatează că intervalul de timp din 1900 până în 2000 a fost cel mai sângeros secol din istoria omenirii. **250 de milioane** de oameni au căzut victime catastrofelor de tot felul.

10 milioane au murit în primul război mondial, iar în al doilea război mondial au pierit 50 de milioane de oameni. Peste 100 de milioane de oameni au fost victimele regimurilor comuniste din URSS, China, Cambogia, Afganistan şi alte state. Cel puţin 50 de milioane de morţi s-au înregistrat în peste 200 de războaie şi războaie civile, care de multe ori au fost însoţite de genocide şi de crime de război. Cel puţin încă 50 de milioane de oamneni au murit datorită războaielor de colonizare şi datorită crimelor împotriva umanităţii din timpul decolonizării.

În prezent avem de a face cu un alt mare dezastru: **CRIZA FINACIARĂ MONDIALĂ**.

Criza a produs, până acum, milioane de şomeri ceea ce are urmări grave pentru pacea socială. Criza economică din 1929, care a început în SUA, a dus în numai câteva ore la colapsul celei mai puternice economii din lume. În naţiunile industrializate s-au înregistrat şomaj şi sărăcie extremă. Urmarea a fost cel de-al doilea război mondial, în care au murit milioane de oameni. Mulţi au pierdut tot ce au avut.

Peste tot în lume se înregistrează un număr tot mai mare de revolte şi manifestaţii de stradă. Serviciile secrete avertizează şi guvernelor au început să le fie frică de propriile lor popoare.

Reprezentanţi de vârf ai Uniunii Europene prognostichează pentru viitor cele mai mari turbulenţe ale secolului şi asta peste tot în UE. Aceste griji sunt bine întemeiate, căci naţiunile sunt mânioase pe politicienii inactivi şi pe bancherii iresponsabili. De aceea Bruxellesul a instituit o staţie de monitorizare pentru turbulenţele sociale din cadrul uniunii.

4. Schemă de memorare

Apă, alimente, adăpost, autoapărare

Reţine: securitatea personală este cel mai important lucru

Trusa de supravieţuire

Aclimatizarea

Situaţia trebuie evaluată, explorează mediul

Uzează de toate simţurile şi nu te grăbi

Prognozarea meteo

Reprimează-ţi frica!

Aminteşte-ţi tot timpul în ce situaţie eşti

Viaţa ta este cel mai important lucru

Improvizează

Elaborează planuri de construcţie şi de acţiune

Tratament medicinal

Utilizează piatra şi lemnul pentru a face focul

Invaţă şi formează abilităţi pentru a supravieţui în natură

Rămâi realist, păstrează-ţi moralul ridicat

Inspiraţie

Iniţiază-te în arta supravieţuirii

5. Psihologia supravieţuirii

În caz de necesitate, toate lucrurile cu care suntem obişnuiţi şi pe care acum le considerăm de la sine înţeles precum: locuinţă sigură şi caldă pe timp de iarnă, căldură, medicamente, hrană, apă, dispar în mod subit din viaţa noastră. Singurele lucruri cu care poate mai rămânem este ceea ce avem pe noi, şi anume câteva haine. În acest moment deciziile pe care le luăm sunt extrem de importante, chiar vitale. Efectele psihologice ale acestor schimbări dramatice vor fi profunde. Exact în acest moment când avem nevoie de capacităţi mentale clare şi de forţă fizică, putem să cădem într-o stare de şoc şi să devenim demoralizaţi. Deci trebuie să ştim care este calea prin care, în cazuri extreme, putem să ne păstrăm tăria mentală.

Aceasta este valabil şi pentru a supravieţui în sălbăticie, căci pe lângă ştiinţa şi abilităţile de a construi un adăpost, a procura hrană, a face focul şi a călători fără ajutorul aparaturii de navigaţie, este nevoie de mult mai mult. Unii oameni au reuşit să supravieţuiască în situaţii grele de sălbăticie numai cu puţin antrenament sau chiar fără acesta. Alţii însă, care au avut parte de un antrenament bun, nu au reuşit să îşi folosească abilităţile şi au murit.

Elementul cheie, în orice situaţie de acest gen, este atitudinea mentală a individuului implicat. A deţine aptitudini pentru a putea supravieţui este important; a avea voinţa de a supravieţui este esenţial. Fără o atitudine mentală adecvată situaţiei, aptitudinile dobândite în urma antrenamentelor nu te ajută prea mult şi ştiinţa obţinută se iroseşte.

De aceea trebuie să cunoşti psihologia supravieţuirii şi să te antrenezi mental. Într-o situaţie de supravieţuire stai faţă în faţă cu mai mulţi factori de stres ce au impact imediat asupra minţii tale.

Aceste situaţii stresante produc gânduri şi emoţii care, dacă nu sunt înţelese şi controlate, te pot transforma într-un om indecis, ineficient, cu capacităţi mici de supravieţuire, chiar dacă ai fost bine antrenat pentru asemenea situaţii.

De aceea trebuie să fii conştient, să fii capabil să recunoşti aceşti factori stresanţi şi să acţionezi în consecinţă, deci să reacţionezi în mod conştient la o mare varietate de factori. În acest capitol se explică şi se identifică natura stresului. Se mai explică şi reacţiile interne care apar în urma factorilor de stres din lumea reală a situaţiilor de supravieţuire. Aceste cunoştinţe te vor prepara pentru a supravieţui chiar şi în cele mai grele timpuri şi situaţii.

5.1. Stresul

Stresul este un sindromul de adaptare ce are loc în urma agresiunilor mediului, agresiuni ce mai poartă denumirea şi de stresori. Acest sindrom cuprinde un ansamblu de factori ca spre exemplu: frica, anxietatea, furia, frustrarea, sentimentul de singurătate şi izolare, depresie, tensiune emoţională. Reacţiile la stres, în timpurile preistorice, erau folositoare deoarece ele puneau la dispoziţie o mare cantitate de energie ce era necesară pentru ca fiinţa umană să reacţioneze adecvat la pericolele de atunci: animale sălbatice şi grupe rivale.

În ziua de astăzi suntem de puţine ori expuşi unor asemenea situaţii şi de aceea reacţiile la stresori ne sunt insuficient cunoscute sau total necunoscute. În situaţii de pericol suntem de multe ori paralizaţi, corpul nostru este inundat cu hormoni, psihicul şi mentalul este confuz, iar noi nu mai ştim cum să reacţionăm.

Dacă experienţele în care viaţa individuului este în pericol, se repetă se poate ajunge la colapsul mental şi psihic. Instabilitatea mentală se poate produce, în funcţie de gradul de impact al stresorului(foame, oboseală, ş.a.m.d), după cinci până la zece zile de la momentul confruntării cu pericolul extrem.

Înainte de a putea înţelege reacţiile psihologice umane în contextul supravieţuirii, este necesar să ştim câte ceva despre stres. Stresul nu este o boală pe care o elimini prin vindecare, ci este o stare pe care o experimentăm cu toţii. Stresul poate fi descris ca o reacţie la presiune. El este noţiunea care defineşte experienţa pe care o trăim la nivel fizic, mental, emoţional şi spiritual ca răspuns în momentele de tensiune.

Stresul ca necesitate

Avem nevoie de stres deoarece el ne aduce mai multe beneficii. Stresul ne provoacă şi ne dă şansa de a învăţa mai mult despre valoarea şi forţa noastră. Stresul ne poate arăta dacă putem acţiona în condiţii de presiune fără a ceda, ne testează adaptibilitatea şi flexibilitatea, el ne stimulează pentru ca noi să oferim tot ce avem mai bun şi ne arată ceea ce e mai important pentru noi.

Avem nevoie de ceva stres, dar să nu fie în exces. Prea mult stres duce la suferinţă. Suferinţa cauzează o tensiune neconfortabilă de care încercăm să scăpăm şi pe care de obicei o evităm.

Semnele obişnuite de suferinţă, în cazul unui stres excesiv, sunt:

.Dificultatea de a lua decizii
.Izbucniri violente
.Tulburări de memorie
.Energie redusă
.Stare constantă de îngrijorare
.Predispoziţia de a face greşeli
.Gânduri despre moarte şi suicid
.Izolare de ceilalţi
.Retragerea din faţa responsabilităţilor
.Indolenţă

După cum observaţi, stresul poate fi constructiv sau destructiv. Te poate încuraja sau descuraja, te poate motiva sau demotiva pe drumul tău şi el poate da vieţii tale o semnificaţie sau poate părea totul fără speranţă. Stresul te poate inspira să acţionezi cu succes şi să ai o performanţă maximă într-o situaţie de supravieţuire. El însă poate cauza panică şi te poate face să uiţi abilităţile căpătate la antrenament. Cheia supravieţuirii constă în capacitatea ta de a gestiona stresul creat de situaţiile respective. Vei supravieţui numai dacă vei putea să nu te laşi condus de stres, ci tu trebuie să-l poţi manageria.

Factori de stres în situaţiile de supravieţuire

Un eveniment poate conduce la stres, dar, după cum ştim toţii din experienţa noastră, de multe ori suntem supuşi la experimentarea a mai multor evenimente stresante în mod simultan. Aceste evenimente sunt denumite şi stresori. Stresorii cauzează în mod evident un răspuns. Acest răspuns se numeşte stres.

Odată ce corpul uman a recunoscut prezenţa unui stresor, el începe să acţioneze pentru a se proteja. Persoana care este supusă unui stresor se pregăteşte „**să lupte** sau **să fugă**”.

Această pregătire implică un SOS intern ce este trimis prin tot corpul; au loc mai multe evenimente.

Trupul uman pune la dispoziţie tot combustibilul stocat şi anume zahărul şi grăsimea, pentru a elibera energia disponibilă în mod rapid, rata respiratorie creşte pentru a aproviziona sângele cu mai mult oxigen, tensiunea musculară creşte şie ea pentru a pregăti corpul de acţiune, mecanismul sanguin de coagulare este activat pentru a reduce sângerarea în cazul rănirilor, simţurile devin mai agere(auzul devine mai senzitiv, ochii devin mai mari, mirosul devine mai pătrunzător), astfel încât persoana este mai conştientă de ce se întâmplă în jurul ei, rata bătăilor inimii şi presiunea sanguină cresc pentru a pune la dispoziţia muşchilor mai mult sânge.

Aceste măsuri de protecţie fac persoana capabilă să lupte împotriva pericolelor potenţiale. Un astfel de nivel înalt de alarmă nu poate fi însă susţinut la nesfârşit.

Stresorii nu sunt curtenitori. Spre exemplu, un stresor nu te părăseşte numai pentru că a mai venit încă unul. Ei se acumulează. Efectul cumulant al unor stresori minori poate produce un disconfort major, în condiţia în care ei au loc într-un interval de timp scurt.

În cazul în care rezistenţa la stres scade şi sursa de stres creşte sau rămâne constantă, se poate ajunge la o stare de epuizare. În acest punct, abilitatea de a rezista la stres sau capacitatea de a-l folosi într-o formă pozitivă cedează şi astfel apar semne de disconfort. Gestionarea situaţiilor de stres se face prin capacitatea de a preveni stresorii şi de a dezvolta strategii pentru a lupta cu ei. De aceea este important să fii conştient de tipurile de stresori pe care îi vei întâlni.

Iată câteva dintre aceste tipuri de stresori.

1. Rănire, boală sau moarte

Rănirea, boala şi moartea sunt evenimente ce le poate avea în faţă orice om ce se află în situaţii de supravieţuire. Probabil că nu este nimic mai stresant decât să te găseşti într-un mediu necunoscut, unde ai putea să mori într-un accident, într-o luptă cu stihiile naturii sau prin consumarea unor plante otrăvitoare. Rănile şi boala coroborate cu stresul pot reduce şi mai mult capacităţile tale de a face rost de apă şi hrană, de a găsi un adăpost şi de a te apăra.

Chiar dacă bolile şi rănile nu conduc la moarte, ele sunt factori ce măresc stresul prin suferinţa şi disconfortul pe care ele îl generează. Supravieţuitorul trebuie să controleze stresul pentru a avea curajul de a face faţă riscurilor situaţiilor de boală şi rănire.

2. Nesiguranţă şi pierderea controlului

Unii oameni au probleme să trăiască undeva unde nu le este totul clar. Cel mai sigur într-o situaţie de supravieţuire este faptul că nu există nicio garanţie. Trăieşti într-o situaţie în care ai informaţii limitate şi unde ai control limitat asupra mediului înconjurător. Această incertitudine şi control minim se adună la stresul de a fi bolnav sau rănit.

3. Mediul înconjurător

A trăi în natură este istovitor chiar şi în situaţii ideale. În situaţii de supravieţuire este confruntat cu stresori precum: vremea, terenul şi o varietate de creaturi în zona în care eşti. Căldură, frig, vânt, munţi, mlaştină, deşert, insecte, reptile periculoase şi alte animale sunt numai câteva din provocările ce te aşteaptă în lupta de supravieţuire. Depinde de tine şi de capacitatea ta în ce măsură poţi gestiona stresul unui asemenea mediu.

El poate fi o sursă de hrană şi protecţie sau poate fi cauza unui disconfort extrem ce duce la răni, boală şi poate chiar moarte.

4. Foamea şi setea

O persoană slăbeşte şi poate chiar moare fără mâncare şi apă. Deci, obţinerea şi păstrarea hranei şi apei sunt mai importante decât timpul necesar pentru efectuarea acestor operaţiuni. Pentru cineva, care este obişnuit să aibă tot timpul provizii de hrană şi apă, este stresant să se ocupe de procurarea acestora.

5. Epuizarea fizică

În momentul în care oboseala devine din ce în ce mai mare este dificil să depui în continuare efortul de a supravieţui. Este posibil ca să fi atât de istovit încât până şi actul de a rămâne conştient devine un factor de stres.

6. Singurătatea

Când eşti în contact cu alte persoane ai sentimentul de securitate şi de faptul că vei fi ajutat într-o situaţie problematică. Un factor stresant este faptul că o persoană trebuie să se bizuiască numai pe sine.

Factorii de stres menţionaţi mai sus nu sunt singurii stresori cărora trebuie să le faci faţă. Ceea ce este stresant pentru cineva nu este neapărat nevoie să fie stresant şi pentru altcineva. Factorii ce îi percepi ca stresanţi depind de experienţa, antrenamentul, viziunea ta despre viaţă, condiţia fizică şi mentală şi nivelul de încredere în tine. Nu trebuie să eviţi stresul, ci să gestionezi factorii stresanţi şi să-i faci să lucreze pentru tine.

5.2. Reacţii naturale

Fiinţa umană a reuşit de-a lungul secolelor să supravieţuiască mai multor schimbări în mediul său înconjurător. Capacitatea sa de a se adapta, atât fizic cât şi mental, la o lume în schimbare, l-a ajutat să rămână în viaţă pe mai departe, în timp ce multe specii din jurul său au dispărut în timp. Acelaşi mecanism care a ajutat la supravieţuirea strămoşilor noştrii, ne poate ajuta şi pe noi să supravieţuim. Acest mecanism se poate întoarce împotriva noastră dacă nu îl înţelegem şi nu ne bazăm pe prezenţa lui.

1. Frica

Frica este un mecanism de supravieţuire şi un răspuns emoţional la situaţiile periculoase şi pe care le credem că au potenţialul să conducă la moarte, rănire sau boală. Nu numai problemele ce ne afectează fizic pot genera frica, ci şi ameninţarea bunăstării noastre emoţionale şi mentale pot conduce la frică. Pentru un supravieţuitor, frica poate avea o funcţie pozitivă dacă aceasta îl încurajează să fie precaut în situaţiile în care neglijenţa poate duce la rănire.

Din nefericire, frica poate de asemenea să te imobilizeze. Te poate face să devii atât de înfricoşat încât să nu mai poţi fi în stare să rezolvi în mod eficient activităţile necesare supravieţuirii. Celor mai mulţi oameni le este frică când se află într-un mediu necunoscut şi în condiţii defavorabile. Aceasta este un lucru normal. Trebuie să te antrenezi însă pentru a-ţi stăpâni frica şi pentru a-ţi mări încrederea în tine.

2. Anxietatea

Anxietatea este o stare afectivă ce se caracterizează prin sentimentul de insecuritate, de tulburare şi de nebulozitate.

Ea se asociază cu frica. Este natural să ai teamă de ceva, de aceea este la fel de natural să treci print-o experienţă de anxietate. Ea poate veni sub forma unui sentiment de îngrijorare, de temere faţă de eventualele situaţii periculoase de natură fizică, mentală şi emoţională.
Dacă o utilizăm în modul sănătos al cuvântului, anxietatea ne forţează să ducem acţiunea la bun sfârşit, sau cel puţin să o stăpânim, pentru a rezolva pericolele ce ne ameninţă existenţa.

Dacă nu am fi niciodată anxioşi, nu vom fi prea motivaţi să efectuăm schimbări în viaţa noastră. Nivelul de anxietate trebuie redus în aşa manieră încât să nu afecteze capacitatea noastră de a rezolva situaţiile şi de rămâne în viaţă. Prin reducerea anxietăţii, controlăm mai bine sursa ei care este de fapt frica. Anxietatea, în această formă, este bună.

Ea, însă, poate avea şi un efect devastator. Supravieţuitorul poate fi atât de forţat de sentimentul de anxietate, încât el poate deveni confuz în gândire. Odată cu aceasta, îţi va deveni din ce în ce mai greu în a lua decizii corecte şi a formula judecăţi adecvate situaţiei. Pentru a supravieţui trebuiesc învăţate tehnicile de reducere a anxietăţii până la nivelul la care ea te ajută.

3. Furia şi frustrarea

Frustrarea apare atunci când o persoană este în mod continuu dezamăgită în aşteptările ei de a atinge un scop. Scopul supravieţuirii este de a rămâne în viaţă. Pentru a realiza acest scop, trebuie să execuţi unele acţiuni cu resurse minime. Este inevitabil ca, pentru a executa aceste acţiuni, să nu se întâmple ceva greşit. De aceea trebuie să ştii să lupţi cu frustrarea în cazurile în care unele lucruri nu merg aşa cum au fost plănuite de la bun început.

Dacă frustrarea atinge un nivel mai mare ea se transformă în furie. În situaţiile de supravieţuire există mai multe evenimente care pot aduce frustrare sau furie.

Pierderea sau avarierea echipamentului, vremea, teren inospitalier, inamici sau limite de ordin fizic sunt numai câteva din sursele ce produc frustrare şi furie.

Frustrarea şi furie încurajează comportamentul iraţional, reacţii impulsive, decizii nechibzuite şi câteodată atitudinea de abandon. Poţi reuşi să rezolvi situaţiile de supravieţuire numai dacă valorifici şi canalizezi adecvat intensitatea emoţională asociată cu frustrarea şi furia.

4. Depresia

Foarte puţine persoane sunt acelea care nu se întristează în momentul când sunt puse faţă în faţă cu privaţiunile vieţii în sălbăticie. Dacă această tristeţe se aprofundează, atunci o putem denumi depresie. Depresiunea stă în legătură cu frustrarea şi furia. Persoana frustrată devine din ce în ce mai furioasă şi aşa eşuează în încercarea ei de a-şi atinge ţelul.

În momentul în care vede că furia nu o ajută să răzbată, atunci nivelul frustrării devine mai mare. Începe deci un ciclu destructiv ce continuă până când persoana este epuizată din punct de vedere fizic, emoţional şi mental. Aflată în acest punct, persoana începe să renunţe şi se focusează mental de la mentalitatea de „ce se poate face” la „nu se poate face nimic”.

Depresia este expresia sentimentului lipsei de speranţă şi al neputinţei. Nu este nimic greşit în a fi trist când te gândeşti la iubita ta/iubitul tău sau când îţi aminteşti de viaţa din civilizaţie. Asemenea gânduri îţi pot aduce în prim plan dorinţa de a încerca din nou să rezişti şi de a trăi încă o zi.

Dacă permiţi să cazi atât de adânc într-o stare de depresie, atunci aceasta îţi poate absorbi toată energia şi îţi va submina voinţa de a supravieţui. Trebuie să rezişti tentaţiei de a sucomba în urma depresiei.

5. Singurătatea şi plictiseala

Fiinţa umană este un animal social. Asta înseamnă că noi, ca fiinţe umane, ne bucurăm să interacţionăm cu semenii noştrii. Foarte puţini oameni doresc să rămână singuri mai tot timpul. Trebuie să fii conştient de faptul că în sălbăticie ai şanse foarte mari de a fi trăi izolat. Acest lucru nu este rău. Singurătatea şi plictiseala pot să-ţi aducă scoată în evidenţă calităţi pe care nu le-ai fi bănuit niciodată. Ele îţi voi extinde imaginaţia şi creativitatea într-o măsură care te va surprinde. Vei descoperi că ai calităţi şi talente ascunse. Mai mult decât atât, vei remarca o forţă interioară şi un curaj pe care nici nu le bănuiai vreodată că le ai.

Pe de altă parte, singurătatea şi plictiseala pot deveni o sursă de depresie. Ca supravieţuitor, de unul singur, trebuie să găseşte metode de a-ţi păstra mintea ocupată în mod productiv. În plus trebuie să-ţi dezvolţi gradul de autonomie. Trebuie să ai încredere în capacitatea ta de a putea reuşi singur.

5.3. Antrenament psihologic

Cel mai important lucru este să supravieţuieşti. După cum observi vei experimenta cu un amestec de gânduri şi emoţii. Acestea pot lucra pentru tine sau pot cauza pieirea ta. Frica, anxietatea, furia, frustrarea, depresia şi singurătatea sunt reacţiile posibile care vor acompania stresul de zi cu zi. Aceste reacţii, dacă sunt controlate şi gestionate în mod pozitiv, te vor ajuta să-ţi poţi mări probabilitatea de a supravieţui. Ele te îndeamnă să te antrenezi mai atent, să te retragi dacă eşti prea înfricoşat, să acţionezi astfel încât să-ţi asiguri întreţinerea şi securitatea.

Dacă supravieţuitorul nu poate stăpâni aceste reacţii într-un mod eficient, ele îl aduc într-o poziţie de stagnare. În loc să-şi ralieze toate resursele interne, supravieţuitorul ascultă de fricile sale interioare.

Experienţa psihologică te poate înfrânge mult înainte de a fi înfrânt fizic.

Trebuie să te pregăteşti pentru a te asigura că reacţiile tale, în condiţii de supravieţuire, vor fi productive şi nu destructive. Mai jos sunt prezentate sfaturi şi trucuri care te pot pregăti pentru a putea supravieţui.

Prin studierea teoretica a psihologiei de supravieţuire şi prin participarea la antrenament poţi să-ţi dezvolţi o atitudine de supravieţuitor.

1. Tehnici de destindere

Tehicile de destindere sunt instrumente excelente de ajutor pentru a face faţă stresului în momentele de pericol. Cel mai simplu exerciţiu este meditaţia prin respiraţie. Aceasta prezintă avantaje evidente. Într-o stare meditativă, frecvenţa inimii şi presiunea arterială se micşorează aşa încât concentraţia creşte şi devii mai senin.

Pentru a executa o meditaţie prin respiraţie te aşezi într-un loc sigur şi liniştit după care închizi ochii. Apoi îţi direcţionezi toată concentraţia asupra percepţiei respiraţiei şi a sunetului ei. Respiri lung şi fără grabă; aerul e inspirat pe nas şi expirat fără a te grăbi pe gură.

Dacă gândurile îţi distrag atenţia, ceea ce se poate întâmpla, trebuie să o îndrepţi din nou asupra respiraţiei. După un exerciţiu de circa cinci minute, liniştea interioară se reface şi capacitatea de gândire creşte.

2. Cunoaşte-te pe tine însuţi

Cu ajutorul antrenamentului, familiei şi prietenilor fă-ţi timp ca să descoperi cine eşti tu cu adevărat pe dinăuntru. Consolidează-ţi calităţile tale cele mai puternice şi dezvoltă pe mai departe domeniile care îţi sunt necesare pentru a supravieţui.

3. Cum să previi frica

Nu pretinde că ţie nu îţi este frică de nimic. Gândeşte-te despre lucrurile care te înfricoşează cel mai mult atunci când stai singur. Antrenează-te în domeniile care te îngrijorează. Ţinta nu este de a elimina frica, ci să construieşte încredere în capacităţile tale în ciuda fricilor.

4. Regula de trei simplă

În momentul în care eşti într-o situaţie de supravieţuire şi nu ştii cum să acţionezi mai bine alege strategia regulii de trei simplă. Dacă ai o problemă de rezolvat gândeşte-te la trei modalităţi de rezolvare a ei, căci dacă sunt mai puţin de trei soluţii atunci ai prea puţine opţiuni; dacă ai mai multe alternative, atunci ele sunt prea multe şi decizia este greu de luat. Apoi evaluează avantajele şi dezavantajele fiecărei opţiuni. În funcţie de acestea, fără să ţii cont de detalii, ia o decizie.

Important este să rămâi la decizia luată. Cel mai mare pericol nu este să iei o decizie incorectă ci să nu poţi lua niciuna. Nu trebuie să te superi dacă apar probleme în planul tău căci le poţi rezolva în timp ce acţionezi mai departe.

Regula de trei simplă are avantajul că în ciuda situaţiei extreme procesul de gândire este structurat.

5. Fii realist

Nu te teme să faci o evaluare sinceră a situaţiei. Priveşte împrejurarea în care te afli aşa cum este ea şi nu aşa cum ai vrea să fie. Speranţele şi aşteptările trebuie să fie în concordanţă cu situaţia estimată. Dacă pleci la drum pentru a trăi în sălbăticie cu aşteptări nerealiste, vei avea parte de o dezamăgire totală care te va trânti la pământ.

Acţionează conform principiului:
„**Speră la ce-i mai bun şi pregăteşte-te pentru ce-i mai rău!**”
Este mult mai simplu să te adaptezi surprizelor plăcute ce rezultă dintr-un noroc neaşteptat, decât să te adaptezi la o circumstanţă neaşteptată şi brutală.

6. Adoptă o atitudine pozitivă

Învaţă să vezi partea bună a lucrurilor. Pentru a-ţi exersa imaginaţia şi creativitatea încearcă să priveşti la lucrurile pozitive.

7. Ţine minte care este ce este cel mai important lucru

Eşecul în pregătirea psihologică de a lupta cu reacţiile conduce la depresie, indolenţă, neatenţie, pierderea încrederii în sine, luarea de decizii nefavorabile şi la renunţare înainte ca trupul să cedeze. Prima prioritate este viaţa ta şi depinde numai de tine dacă vei câştiga.

8. Antrenează-te

Prin antrenament şi experienţa vieţii capeţi capacitatea de a te supravieţui chiar şi în condiţii extreme. Începe chiar acum să te pregăteşti să lupţi cu asprimea vieţii în sălbăticie.

Cu cât antrenamentul este mai realist, cu atât mai uşor îţi va fi să supravieţuieşti într-o situaţie reală.

9. Învaţă tehnicile de a gestiona stresul

Omul care se află în stres are potenţialul de a se panica dacă nu este antrenat din punct de vedere psihologic. Deoarece, de multe ori nu putem controla evenimentele şi circumstanţele în situaţii de supravieţuire, stă în posibilităţile noastre de a controla cel puţin reacţiile noastre la aceste circumstanţe.

Prin învăţarea şi antrenarea tehnicilor de gestionare a stresului se dezvoltă în mod semnificativ capacitatea de a rămâne calm şi concentrat pentru a putea lucra la ceea ce este cel mai important lucru: a rămâne în viaţă. Câteva tehnici bune sunt: dezvoltarea capacităţii de relaxare, abilitatea de a gestiona timpul, asertivitatea şi abilitatea de restructurare cognitivă(abilitatea de a controla felul cum evaluezi o situaţie).

5.4. Caracteristicile principale

Caracteristicile principale pe scurt pentru a face faţă a unei situaţii periculoase sunt:

.Capacitatea de a te concentra
.Talentul de a improviza
.Puterea de a fi singur
.Abilitatea de a rămâne calm
.Aptitudinea de a rămâne optimist în timp ce te pregăteşti pentru cazul cel mai rău posibil
.Măiestria mentală de a-ţi înţelege, de a gestiona şi de a birui fricile şi grijile

Nu uita: Voinţa de a supravieţui se poate traduce şi cu **refuzul de a ceda!**

6. Planificare şi echipament

Trusa de supravieţuire

În sălbăticie se poate supravieţui cu un echipament minimal. Nu este necesar să porţi în spate un rucsac de 30 de kilograme. Cu cât ştii mai mult despre arta supravieţuirii şi cu cât eşti antrenat mai bine, cu atât mai puţin echipament îţi este necesar.

Iată totuşi câteva sugestii de lucruri ce ar trebui să le ai cu tine.

Trusa de supravieţuire în sălbăticie poate să conţină următoarele: cuţit de buzunar, brichetă sau chibrituri şi un compas. De asemenea mai sunt necesare şi următoarele obiecte precum: set de cusut, ac de siguranţă, aţă, unelte de pescuit, tablete pentru purificarea apei şi pătură. Accesoriile pot fi multifuncţionale şi trebuie să reziste un timp cât mai îndelungat posibil.

Multifuncţionalitatea este o sabie cu două tăişuri. Sunt prea multe funcţiuni într-o unealtă şi o pierzi, ai pierdut dintr-o dată tot ce puteai să faci cu numeroasele funcţiuni. Pe de altă parte multifuncţionalitatea reduce numărul de obiecte ce trebuie să le porţi cu tine şi deci implicit micşorează echipamentul.

Împachetează numai ce ai testat şi ceea ce este neapărat necesar.

Iată ce obiecte pot fi luate:

Cortul

Corturile cele mai potrivite pentru astfel de situaţii sunt corturile tip rucsac pentru climă temperată şi pentru iarnă. Amândouă tipurile trebuie să aibă următoarele caracteristici:

. Să fie impermeabile
. Cort interior de nylon permeabil la aer
. Tije telescopice cu cordoane elastice interioare
. Tije din aluminium pentru avioane sunt stabile şi rezistente pe termen lung
. Ein cort-marchiză pentru depozitarea echipamentului umed şi pentru gătit
. Plasă contra ţânţarilor cu fermoare la intrare în special pentru vară şi zonele tropicale
. Cortul tip rucsac să nu aibă mai mult de 3 kg pentru un cort de două persoane
. Cortul de iarnă să aibă între 3,5 şi 4,5 kg
. Ideal este cortul să aibă formă de dom sau cupolă

Sac de dormit

Un sac de dormit este foarte important, chiar vital în cazul unei expediţii. El ne asigură căldură şi odihna necesară. Recomandabil sunt sacii de dormit tip mumie care se ajustează formei corpului. În acest sac corpul trebuie să încălzească doar puţin aer, iar acesta din urmă izolează foarte bine contra frigului. Izolaţia ar trebui să fie din puf deoarece acesta este unul dintre cele mai bune materiale izolatoare. Alte materiale bune izolatoare sunt cele din fibre sintetice precum: thinsulate, qualofill, hollofil sau polarguard. Pentru zonele umede este necesar un sac de dormit din puf cu o manta impermeabilă deoarece puful izolează bine numai în stare uscată.

Majoritatea sacilor de dormit deţin temperaturile pentru care sunt prevăzuţi(spre exemplu: -0 până la 20 °C) pentru a se putea alege sacul de dormit ce corespunde scopurilor dorite. Trebuie să ai în vedere că valoarea scăzută a acestor date este de fapt temperatura minimă de supravieţuire şi nu garantează un somn odihnitor.

Mai există şi sisteme de dormit pentru orice vreme ce conţine un sac de dormit, o căptuşeală fleece şi un sac tip bivuac. Salteaua din izopren este şi ea importantă pentru situaţiile în care vă pentrceţi noaptea în aer liber. Unele modele sunt autogonflabile şi mai uşoare decât saltele cu aer.

Nu trebuie să dormi niciodată direct pe solul cald deoarece aşa se pierde mult mai multă căldură decât prin contactul cu aerul rece.

În zonele tropicale, unde păstrarea căldurii nu este o problemă, se poate opta pentru un hamac deoarece acesta este răcoritor şi necesită mai puţin loc în rucsac. La atârnarea lui între doi copaci trebuie să preparaţi corzile hamacului cu insecticide pentru a evita oaspeţii nedoriţi.

Rucsac

Un punct important la alegerea rucsacului este capacitatea sa. Există rucsacuri de la 20 până la 100 de litri. Trebuie ales un model de rucsac care este destul de mare, dar nu prea mare, deoarece poate deveni greu. Un rucsac plin nu trebuie să fie mai greu decât o treime din greutatea corpului celui care îl poartă.

Din punct de vedere al construcţiei el trebuie să ofere un confort maxim şi să fie robust. Rucsacurile moderne au curelele de umăr formate anatomic, centuri şi bretele cu perniţe şi rame de aluminiu pentru a fi cât mai uşor dar în acelaşi timp a fi şi rezistent.

Caracteristici ale unui rucsac bun:
. Buzunare laterale; important pentru lucruri ce trebuiesc să fie la îndemână tot timpul

. Un compartiment separat în partea de jos a rucsacului; pentru depozitarea lucrurilor umede şi a lucrurilor ce se utilizează numai rareori

. Acoperitori extensibile ce închid buzunarele şi deschizăturile principale; aşa este posibilă o capacitate variabilă a rucsacului.

. Cusături duble şi îmbinări lipite, acoperitoare cu fermoare şi rezistente la furtună şi benzi compresive pentru a garanta impermeabilitate şi stabilitate.

Împachetarea rucsacului trebuie să fie făcută cu grijă. Toate lucrurile, care vor fi în mod regulat folosite şi care vor fi trebui să fie la îndemână precum: hrană sau un pulover uscat, trebuiesc puse în buzunarele laterale sau în partea de sus a rucsacului pentru a fi uşor accesibile.

Lucrurile ce vor fi folosite rareori precum sac de dormit, se pun la fundul rucsacului. Sacul de dormit care este mare şi voluminos se poate depozita separat. Lucrurile ce trebuiesc protejate împotriva umidităţii, inclusiv sacul de dormit, trebuiesc păstrate în buzunare de plastic aşa încât, chiar la căderea rucsacului în apă, să nu păţească nimic.

Echipament de gătit

Cea mai importantă parte a echipamentului de gătit este aragazul transportabil. El trebuie să fie uşor, cam până la 700 grame, dar şi compact. Combustibilul, butan, propan, spirt, alcool, kerosen sau benzină, trebuie ales în funcţie de scop. Un aragaz cu kerosen necesită într-un cort o aerisire foarte bună pentru a izgoni gazele toxice. În cort nu este voie niciodată folosit aprinzătorul lichid de grătar şi nici benzină cu plumb. Benzina fără plumb poate fi folosită cu condiţia unei aerisiri bune.

Ţine-ţi cont de condiţiile de mediu; la temperaturi mici, sub 0° C, aragazul poate deveni inutil deoarece gazul se lichefiază. Vasele de gătit pot fi seturi compacte cu patru sau cinci recipiente ce sunt aşezate una în interiorul celeilalte. Recipientele sunt din oţel inoxidabil. Vesela poate fi din plastic.

Provizii

Hrana uscată este ideală pentru echipamentul de supravieţuire. Hrana în conserve trebuie evitată pentru că este prea grea. Pachetele cu hraha deshidratată cântăresc puţin şi mărcile bune oferă date corecte despre hidrocarbonaţi, calorii, proteine şi vitamine.

Două sau trei de astfel de pachete ar trebui să ofere 4.500 de calorii pe zi pentru a susţine activitatea corporală. Singura pregătire constă din încălzirea apei şi din amestecarea hranei timp de 2 până la 3 minute. Există şi pachete la care nu este nevoie de apă. La deschiderea lor se începe un proces chimic de înfierbântare a hranei şi hrana este gata în câteva minute.

Um meniu zilnic tipic pentru astfel de excursii este format din:

. Micul dejun: piure din fulgi de ovăz, ceai fierbinte sau cafea

. Gustări: salam, biscuiţi şi ciocolată

. Masa principală: supă de găină, chiftele, piure de cartofi din praf de cartofi, mazăre, rondele uscate din mere

Acest meniu conţine toţi nutrienţii necesari.

Cuţit

Aproape cel mai folositor obiect într-o situaţie de supravieţuire este un cuţit bun. El poate fi folosit pentru procurarea hranei şi pentru construcţia adăpostului.

Un cuţit bun are o singură lamă ce trebuie să fie stabilă, solidă şi bine ascuţită. El trebuie să mai aibă un mâner prins în nituri. Pentru siguranţă poţi lua şi un cuţit de buzunar. Un briceag multifuncţional este folositor; trebuie să aibă inclusiv mecanism de asigurare pentru a nu îţi răni degetele.

Un cuţit trebuie să fie păstrat curat, să se ascută şi să fie trasportat într-o teacă de protecţie. Ascuţirea se efectuează pe o tocilă umedă şi o curea din piele. Piatra de ascuţit se umezeşte cu apă sau ulei. Lama se ascute într-un unghi de cam 30°; pe piatră se trage de şase ori într-o direcţie şi de asemenea de şase ori înapoi. Apoi se trage lama pe cureaua de piele.

Nu trebuie să înfigeţi cuţitul în buşteni, crengi de copaci sau în solul moale. Nu trebuie să zvârliţi cu cuţitul.

Binoclu

Binoclul este un instrument optic auxiliar. El este excelent pentru observarea zonelor aflate la mare depărtare.

Cu el putem recunoaşte salvatorii de la distanţă.

Câteva sfaturi pentru cumpărarea unui binoclu bun:

. Un binoclu trebuie să aibă o putere destul de mare. Aceasta este dată de factorul de mărire înmulţit cu diametrul lentilei. Un binoclu compact şi folositor are puterea de 8x30; binoclurile cu diametre mai mari ale lentilei au, la vreme cu vizibilitate scăzută, o mai mare eficienţă luminoasă. Lentile de putere 8x42 sau 10x50 sunt bune atâta timp cât ele sunt destul de compacte şi uşoare.

. Binoclul trebuie să fie optimal pentru regiunile cu umiditate ridicată şi cu vreme aspră. Lentilele bune au un strat anti-aburire, aşa încât ele pot fi folosite şi la vreme cu umiditate mare.

. Lentilele trebuiesc să aibă mai multe straturi ca să asigure o optimală luminozitate şi o trasmisie a luminii.

. Pentru cei care poartă ochelari, binoclul trebuie să aibă un relief ocular reglabil şi cu gumă. Această permite ca ochii să se poată fixa mai aproape de lentile pentru a avea un câmp de vizibilitate cât mai mare.

Cutie de supravieţuire

Cutia de supravieţuire este un recipient pentru instrumentele şi uneltele principale de supravieţuire. La excursiile efectuate în sălbăticie trebuie să ai întotdeauna un astfel de recipient cu tine. Este bine să îl porţi în buzunarul de la jachetă deoarece, în cazul în care ţi se fură sau pierzi rucsacul, să nu pierzi acest recipient.

Un asemenea recipient trebuie să conţină următoarele:

. Chibrituri, capetele trebuie acoperite cu ceară pentru a avea un strat impermeabil
. Lumânări, pentru lumină şi foc
. Cremene, amnar

. Tablete pentru purificarea apei
. Oglindă mică, pentru a putea semnaliza
. Ac de siguranţă, pentru haine şi pentru pescuit
. Set de cusut; cu el repari îmbrăcămintea
. Ac de pescuit, sfoară
. Sârmă de alamă; din ele faci capcane pentru animale
. Pungi de plastic transparente, pentru construcţia de distilator solar
. Mini-busolă, pentru cazul în care pierzi busola

Mini-busola este un obiect vital din recipientul de supravieţuire. El şi busola mare trebuiesc verificate în mod regulat dacă a pierdut cumva lichid. În orice caz, înainte de a porni la drum, trebuiesc învăţate tehnicile principale de orientare cu busola. Conţinutul recipientului trebuie verificat în mod regulat. Trebuie verificat dacă termenul de valabilitate al medicamentelor şi al tabletelor este încă actual. Obiectele din metal trebuiesc unse cu un strat subţire de unsoare pentru ca ele să nu ruginească.

Alte lucruri folositoare

Trebuie să fii atent întodeauna să nu ai exces de bagaje cu tine. Cu toate acestea trebuie să te gândeşte dacă nu cumva, în special în cadrul unei expediţii de amploare, ai nevoie de lucruri care îţi măresc şansele de a supravieţui. Cu un simplu fluier poţi să lansezi semnale acustice. Poţi să foloseşti însă şi instrumente moderne de comunicare şi semnalizare precum: lampă stroboscopică, lampi de lumină, radio pentru frecvenţele de undă scurtă, telefon prin satelit, telefon mobil. Înainte de a porni în expediţie trebuie să te asiguri că în regiunea în care călătoreşti aceste instrumente funcţionează. Pentru aparatele electrice ai nevoie de acumulatori de rezervă. O lampă de urgenţă bazată pe reacţii chimice este de folos în special când vrei să citeşti în întuneric, spre exemplu hărţile sau indicaţiile compasului. Hărţile trebuie introduse în buzunare impermeabile şi purtate la gât. Un alt instrument ajutător în ceea ce priveşte orientarea este aparat de recepţie gps.

7. Cunoştinţe medicale de bază

Cineva cu o cantitate acceptabilă de cunoştinţe medicale de bază are o probabilitatea mult mai mare de a supravieţui.

7.1. Necesităţi pentru întreţinerea sănătăţii

Pentru a supravieţui ai nevoie de apă şi hrană. De asemenea trebuie să ai un anumit standard de igienă personală.

7.1.1. Apă

Trupul uman pierde apă prin următoarele procese: transpiraţie, urină şi defecaţie. În timpul unui efort mediu, când temperatura atmosferică este de 20 de grade Celsius, un adult mediu pierde şi deci are nevoie de 2 până la 3 litri de apă pe zi. Expunerea la căldură, la frig, activităţi intense, altitudine mare, arsuri sau boli pot cauza corpului uman o pierdere şi mai mare de apă. Această pierdere de apă trebuie să o recuperezi.

Deshidratarea se produce atunci când corpul uman pierde prea mult lichid. Aceasta îţi scade eficienţa, iar dacă eşti rănit pot apărea şocuri severe.

Ia în considerare următoarele simptome:

1. o pierdere de 5% din lichidele corpului duce la sete, iritabilitate, greaţă şi slăbiciune.

2. o pierdere de 10% duce la ameţeală, dureri de cap, probleme de deplasare şi la senzaţia de furnicături în membre.

3. o pierdere de 15% conduce la tulburări de vedere, dureri la urinare, limbă umflată, surzenie şi la o senzaţie de amorţeală a pielii.

4. o pierdere de mai mult de 15% din lichidele corpului conduce la moarte.

Cele mai comune semne şi simptome ale deshidratării sunt:

.urină de culoare închisă cu un miros puternic
.puţină urină
.ochi întunecaţi şi adânciţi în orbite
.oboseală
.instabilitate emoţională
.pierderea elasticităţii pielii
.încetinirea creşterii unghiilor
.adâncitură liniară în centrul limbii
.sete. În momentul în care ţi-e sete ai pierdut deja 2% din lichide.

Apa pierdută trebuie înlocuită. Ca să compensezi deficitul de lichide, într-o situaţie de supravieţuire, este dificil. Setea nu este un semnal care să te ajute să detectezi cantitatea de apă de care ai nevoie.

Cei mai mulţi dintre oameni nu pot bea deodată mai mult de 1 litru de apă. Chiar dacă nu ne este sete, e bine să bem cantităţi mici de apă în mod regulat din oră în oră pentru a preveni deshidratarea.

Dacă eşti sub presiunea stresului fizic şi mental, sau dacă trăieşti în condiţii severe de viaţă, atunci trebuie să crească şi consumul de lichide. Bea atât de mult lichid încât cantitatea de urină eliminată pe zi să fie de cel puţin 0,5 litri. În orice situaţie în care consumul de hrană este scăzut, bea 6 până la 8 litri de apă pe zi.

În zonele cu climă extremă, în special în zonele aride, persoana medie poate pierde **2,5 până la 3,5 litri de apă pe oră**. În acest tip de regiune, ar trebui să bei 14 până la 30 de litri de apă pe zi pentru a nu te deshidrata. Cu pierderea lichidelor din corp, se pierde şi electroliţii care sunt sărurile minerale din corpul uman. Hrana medie compensează în mod normal aceste pierderi, dar în situaţii extreme sau în caz de îmbolnăvire trebuie să apelăm la surse complementare.

Pentru a compensa pierderea sărurilor minerale putem pune într-un litru de apă un sfert de linguriţă de sare. Aceasta va fi absorbită imediat de ţesuturile corpului. Dintre toate problemele de ordin fizic pe care le poţi întâlni într-o situaţie de supravieţuire, pierderea lichidelor din corp se poate preveni în modul cel mai simplu.

Acestea sunt regulile de bază pentru a preveni deshidratarea:
.Bea apă întotdeauna când mănânci. Apa este necesară la procesul de digestie şi în lipsa ei se produce deshidratarea.
.Aclimatizarea. În condiţii extreme, corpul uman acţionează cel mai bine dacă este aclimatizat.
.Păstrează transpiraţia şi nu apa. Limitează producerea de transpiraţie şi bea apă.
.Raţii de apă. Raţionează apa în mod significant până când găseşti o sursă de apă. Pentru a evita o deshidratare severă, pe timp de cel puţin o săptămână, este suficient un consum zilnic de 0,5 litri de apă. Aceasta o bei ca un amestec de apă şi zahăr(2 linguriţe pe litru).

Poţi estima pierderea de lichide prin mai multe modalităţi.

O bucată standard de bandaj absoarbe cca. 0.25 de litri de sânge. Un maieu înbibat a absorbit 0,5 până la 0,75 litri.

Poţi folosi rata pulsatorie şi cea respiratorie pentru a estima pierderea de fluide.

.La pierderea a 0,75 de litri de fluid, rata pulsatorie va fi sub 100 de bătăi pe minut şi cea respiratorie va fi de 12 până la 20 respiraţii pe minut.
.La o pierdere de 0,75 până la 1,5 litri, rata pulsatorie va fi de 100 până la 120 de bătăi pe minut şi cea respiratorie va fi de 20 până la 30 respiraţii pe minut.
.La o pierdere de 1,5 până la 2 litri, rata pulsatorie va fi de 120 până la 140 de bătai pe minut şi cea respiratorie de 30 până la 40 de respiraţii pe minut.

7.1.2. Hrană

Deşi poţi trăi câteva săptămâni fără mâncare, ai nevoie de o anumită cantitate pentru ca sănatatea să nu aibă de suferit. Fără mâncare, capacităţile mentale şi fizice se vor deteriora în mod rapid şi vei slăbi. Hrana furnizează sustanţele pe care corpul le arde, producând energia necesară. Ea ne aprovizionează cu vitamine, minerale, săruri şi alte elemente esenţiale pentru sănătate. Ea ne susţine moralul.

Sursele hranei sunt în principal de două feluri: surse vegetale şi animale(aici includem şi peştele). Din aceste surse, corpul extrage, în grade diferite, calorii, hidrocarbonaţi, grăsimi şi proteinele necesare pentru o funcţionare normală a corpului uman. Caloriile sunt măsura căldurii şi energiei. Persoana medie are nevoie de 2.000 de calorii pe zi pentru ca să funcţioneze la un nivel minim. O cantitate adecvată de hidrocarbonaţi, grăsimi şi proteine, fără o cantitate adecvată de consum caloric, conduce la inaniţie şi canibalism.

1. Hrană vegetală

Această sursă de hrană conţine hidrocarbonaţi care este principala sursă de energie.

Multe plante, precum nucile şi seminţele, ne poate aproviziona cu destulă proteină şi uleiuri pentru a putea păstra eficienţa funcţiilor vitale. Rădăcini, verdeţuri şi hrana vegetală conţin zaharoase naturale ce sunt un furnizor de calorii şi hidrocarbonaţi care dau corpului energie. Hrana vegetală devine mai importantă în momentul în care trăieşti într-un mediu unde nu există sau există puţine animale. Poţi usca plantele cu ajutorul vântului, aerului, soarelui şi la foc. Aceasta reduce degradarea aşa încât poţi să faci provizii şi să le ţii cu tine până când ai nevoie de ele. Hrana vegetală se poate obţine mult ma uşor decât cea de origine animală.

2. Hrană de origine animală

Carnea e mai consistentă decât hrana de origine vegetală. În unele locuri ea va fi mai accesibilă. Pentru a o procura ai nevoie să cunoşti comportamentul şi modul de capturare a diferitelor animale sălbatice. Pentru ca să-ţi satisfaci imediat hrana necesară, caută în primul rând în fauna sălbatică ceea ce este mai abundent şi mai uşor de obţinut precum: insecte, crustacee, moluşte, peşte şi reptile. Acestea îţi oferă oportunitatea de a-ţi potoli foamea pe timpul în care fabrici capcane şi curse pentru sălbăticiuni mai mari.

7.1.3. Igienă personală

1. Păstrează mâinile curate

În orice situaţie, curăţenia corporală este un factor important în prevenirea infecţiilor şi a bolilor. Aceasta devine mult mai importantă în situaţiile de supravieţuire.

Lipsa igienei poate reduce şansele de supravieţuire. Un duş cald pe zi cu apă şi săpun este desigur ideal, dar poţi să fii curat şi fără acest lux.

Foloseşte o bucată de stofă şi leşie de săpun pentru a te spăla. Fii atent în special la picioare, subţiori, organe genitale, mâini şi păr, căci acestea sunt zonele primordiale de infestare şi infecţie. Dacă nu ai apă poţi face baie cu „*aer*”. Dezbracă-te cât mai mult de haine şi expune-te la soare şi aer pentru cel puţin o oră. Fii atent pentru a nu provoca arsuri solare.

Dacă nu ai săpun poţi folosi cenuşă sau nisip. Din grăsime animală şi cenuşă poţi face săpun. Pentru a face săpun:
.Extrage grăsimea din slănina animalului prin tăierea ei în bucăţi mici şi prăjirea ei într-o oală.
.Pune apă destulă pentru ca slănina să nu se lipească
.Găteşte slănina încet, amestecă încontinuu
.În momentul în care slănina este topită, toarnă grăsimea într-un recipient pentru a se întări.
.Pune cenuşă în recipient într-un recipient cu o gură în partea de jos
.Toarnă apă peste cenuşă şi colectează lichidul ce curge prin gură intr-un alt recipient. Acest lichid este potasă sau leşie.

Un alt mod de a face leşie este de a turna un amestec de cenuşă şi apă printr-o bucată de stofă folosită ca strecurătoare. Într-o oală de bucătărie, amestecă 2 părţi de grăsime şi o parte de leşie. Pune-o la foc şi fierbe amestecul până se încheagă.

După ce amestecul se răceşte, care acum a devenit un săpun, îl poţi folosi chiar şi în stare semilichidă direct din oală. Poţi să-l puni de asemenea într-o cratiţă, aştepţi să se întărească şi îl tai în bucăţele mici pentru a-l folosi mai târziu.

2. Păstrează părul curat

În păr se pot ascunde bacterii, purici, păduchi şi alţi paraziţi. Păstrând părul curat, prin pieptănare şi tundere, eviţi aceste pericole.

3. Păstrează hainele curate

Păstrează hainele şi culcuşul pe cât de curat posibil pentru a preîntâmpina infecţii ale pielii şi pentru a scade pericolul infestării parazitale. Curăţă hainele ori de câte ori devin murdare. Lenjeria de corp şi ciorapii trebuiesc spălate în fiecare zi. Dacă apa este deficitară, atunci spală hainele prin scuturare, aerisire şi expunere la soare timp de 3 ore. Dacă foloseşti sac de dormit, întoarce-l de pe o parte pe alta după fiecare folosire, aeriseşte-l.

4. Păstrează dinţii curaţi

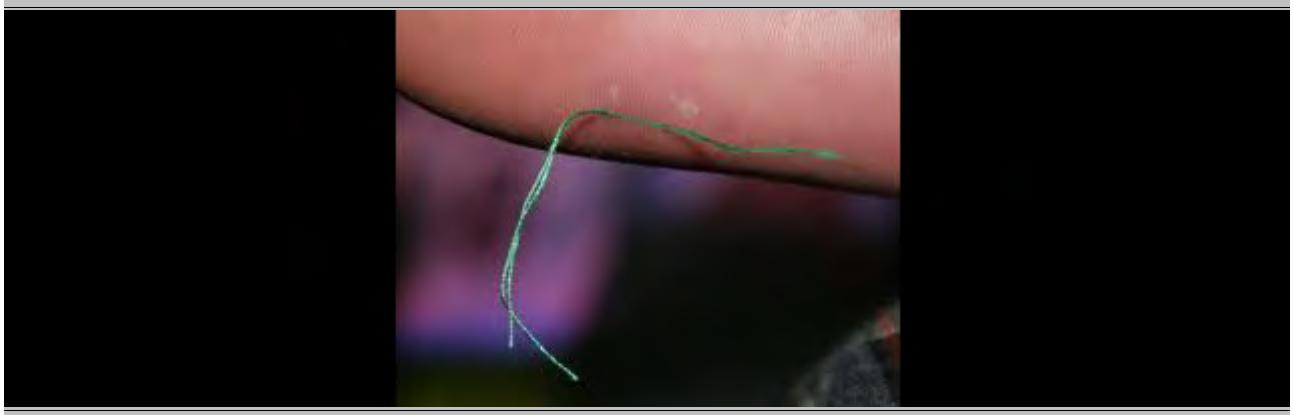
Cel puţin o dată pe zi curăţă gura şi dinţii cu o periuţă. Dacă nu ai periuţă, confecţionează un baton de mestecat. Caută o crenguţă lungă de cam 20 de centrimetri şi groasă de cam 1 cm. Mestecă în gură capătul acesteia până când fribrele ies în evidenţă. Cu aceasta periază-ţi dinţi minuţios.

Un alt mijloc de a-ţi curăţa dinţi este acela de a înfăşura pe deget o bucată de stofă şi de a freca cu ea dinţii pentru a înlătura resturile de mâncare. Poţi să-ţi periezi dinţii şi cu o cantitate mică de sare, bicarbonat de sodiu sau nisip. Apoi îţi clăteşti gura cu apă, apă sărată sau cu ceai din scoarţă de salcie. Curăţirea cavităţii bucale se mai poate face cu o bucată de sfoară sau cu fibre vegetale.

Dacă ai carii, le poţi umple temporar cu ceară, tutun, aspirină, piper, pastă de dinţi, pudră sau bucăţi din rădăcina ghimbirului. Mai înainte de a umple cavitatea cu acestea, trebuie să o cureţi cu ajutorul clătirii cu apă sau prin scobirea particulelor.

5. Ai grijă de picioare

Pentru a preveni probleme majore ale picioarelor, înainte de a pleca, poartă-ţi ghetele până devin comode. Spală şi masează picioarele în fiecare zi. Îngrijeşte-ţi unghiile de la picioare. Poartă talonete şi ciorapi uscaţi. Pudrează picioarele şi caută-le de băşici. Dacă ai băşici, nu le sparge căci o băşică intactă este ferită de infecţii. Pune un tampon în jurul băşicii pentru a atenua presiunea şi a reduce frecarea. Dacă băşicile se sparg le tratezi ca o rană deschisă. Curăţă-le, leagă-le şi tamponează zonele din jurul lor.



Pentru a preveni spargerea băşicilor care cauzează o rosătură deschisă şi dureroasă, procedează astfel:
. Ai nevoie de un ac de cusut şi un fir de aţă sterilizat
. Curăţa băşicile de la picioare
. Infige acul cu aţa în băşică
. Scoate acul din aţă, astfel încât să rămână aţa în băşică. Aţa va absorbi lichidul din interiorul ei. Aceasta reduce mărimea orificiului şi deci rana rămâne închisă. Tamponează în jurul băşicii.

6. Odihneşte-te îndeajuns

Pentru a te păstra în formă ai nevoie de odihnă. Planifică pauze de cel puţin 10 minute pe oră în cadrul activităţilor tale zilnice.

Învaţă-te să te faci confortabil fără să ai condiţii ideale de trai. În condiţiile în care situaţia nu permite o relaxare toală, pedulează între activitatea de ordin mental cu cea de ordin fizic şi invers.

7. Păstrează locul taberei curat

Nu murdări solul din tabără şi nici cel din jurul ei cu urină sau excremente. Dacă nu ai wc, sapă „gropi de pisică" şi acoperă-le. Colectează apă de băut din amonte faţă de tabără. Purifică apa.

7.2. Urgenţe medicale

În situaţii de supravieţuire există o probabilitate mare ca să ai de a face cu probleme şi urgenţe medicale.

Probleme de respiraţie

Se poate ajunge la obstrucţionarea respiraţiei sau la oprirea ei din următoarele cauze:

. Lucruri străine în gâtlej ce obstrucţionează deschiderea traheii.
. Răni ale feţei sau ale cefei.
. Inflamarea sau dilatarea gâtului cauzată de inhalarea fumului, flăcărilor, prin iritare din cauza vaporilor şi din cauza unor reacţii alergice.
. Noduri în gât(cauzate de înclinarea cefei în faţă aşa încât bărbia este împinsă în coşul pieptului) pot bloca căile respiratorii.

Dacă cineva a devenit inconştient, muşchii de jos ai fălcii şi limba se destind când gâtul se înclină în faţă ceea ce cauzează căderea fălcii de jos iar limba alunecă în jos blocând pasajul de aer al pacientului.

Hemoragii grave

Sângerările masive dintr-un vas de sânge important este extrem de periculor. Pierderea de un litru de sânge produce simptome moderate de şoc. Pierderea de doi litri de sânge produce stări de şoc severe care pune în pericol extrem pacientul. Pierderea de trei litri de sânge este, în mod normal, fatală.

Şocuri

Şocurile sau reacţiile acute de stres nu sunt boli ci situaţii clinice caracterizate de simptome ce apar în momentele în care debitul cardiac este insuficient pentru a umple arteriile cu sânge şi a produce presiunea necesară şi a alimenta adecvat organele şi ţesuturile.

7.3. Prim ajutor

În primul rând trebuie să controlezi panica atât a pacientului cât şi a celui ce oferă primul ajutor. Liniştеşte pacientul şi încearcă să-l determini să stea calm. Examinează-i trupul în mod rapid. Caută cauza rănilor şi urmează ABC-ul primului ajutor, începând cu căile de respiraţie şi respiraţia, dar cu discernământ. În unele cazuri, o persoană poate muri mai repede din cauza sângerării arteriale, decât din cauza obstrucţionării căilor respiratorii.

Deschiderea căilor respiratorii şi menţinerea lor deschisă

Poţi să deschizi căile respiratorii şi să le menţii deschise cu ajutorul următorilor paşi:

1. Controlează pacientul dacă nu are cumva o obstrucţionare totală sau parţială a căilor respiratorii.
Dacă poate tuşi sau vorbi, permite-i să poată rezolva obcluzia pe cale naturală. Sprijină, liniştеşte pacientul şi fii gata să-i deschizi căile respiratorii, iar dacă este inconştient execută reanimarea cu ajutorul respiraţiei gură la gură. Dacă are căile respiratorii total blocate, apasă-i abdomenul până când obstrucţionarea este rezolvată.

2. Folosind un deget, îndepărtează în mod rapid obiectele din gură precum: dinţi căzuţi, proteză, nisip.

3. Întrebuinţând metoda de forţare a maxilarului, apucă cu putere maxilarul de jos şi ridică-l cu ambele mâini, cu una de o parte şi cu cealaltă de cealaltă parte, deplasează maxilarul în faţă. Pentru mai multă stabilitate, sprijină coatele pe suprafaţa pe care este aşezat pacientul.

Dacă buzele sunt închise, deschide-le în mod gentil cu degetul mare de la mână conform pozei de mai sus.

4. În momentul în care pacientul are căile respiratorii eliberate, apucă-l de nas şi închide cu ajutorul degetului cel mare şi cel arătător şi suflă-i puternic aer de două ori în plămâni.

Permite plămânilor să se dezumfle după cea de-a doua insuflare cu aer şi execută următoarele:

Execută respiraţia gură la gură asfel încât coşul pieptului să se ridice şi să se coboare. Ascultă la ieşirea aerului din plămâni din timpul expiraţiei. Încearcă să simţi curentul de aer în momentul în care îl controlezi.

5. Dacă respiraţia forţată nu va stimula respiraţia spontană, menţine respiraţia pacientului executând reanimare prin metoda gură la gură.

6. Aici există pericolul ca pacientul să vomite în timp ce este reanimat prin metoda gură la gură. Controlează gura pacientului şi eventual elimină vomătura, în caz de nevoie.

Notă:
Reanimarea cardio-respiratorie poate fi necesară după eliberarea căilor respiratorii, dar numai după punerea sub control a hemoragiilor masive**!**

Controlul hemoragiilor

Într-o situaţie de supravieţuire, trebuie să poţi controla imediat sângerările deoarece, în mod normal, înlocuirea lichidelor în aceste cazuri nu se pot executa şi persoana poate muri în câteva minute. Hemoragiile externe se clasifică astfel:

. Hemoragii arteriale. Vasele sanguine numite şi arterii transportă sângele de la inimă spre organele şi ţesuturile periferice. Dintr-o arterie tăiată ţâşneşte sânge de culoare roşu-aprins în acelaşi ritm cu pulsaţiile inimii. Din cauza faptului că în arterie există o presiune mare, o persoană poate pierde o cantitate însemnată de sânge într-o perioadă mică de timp atunci când rana arteriei este semnificant de mare.

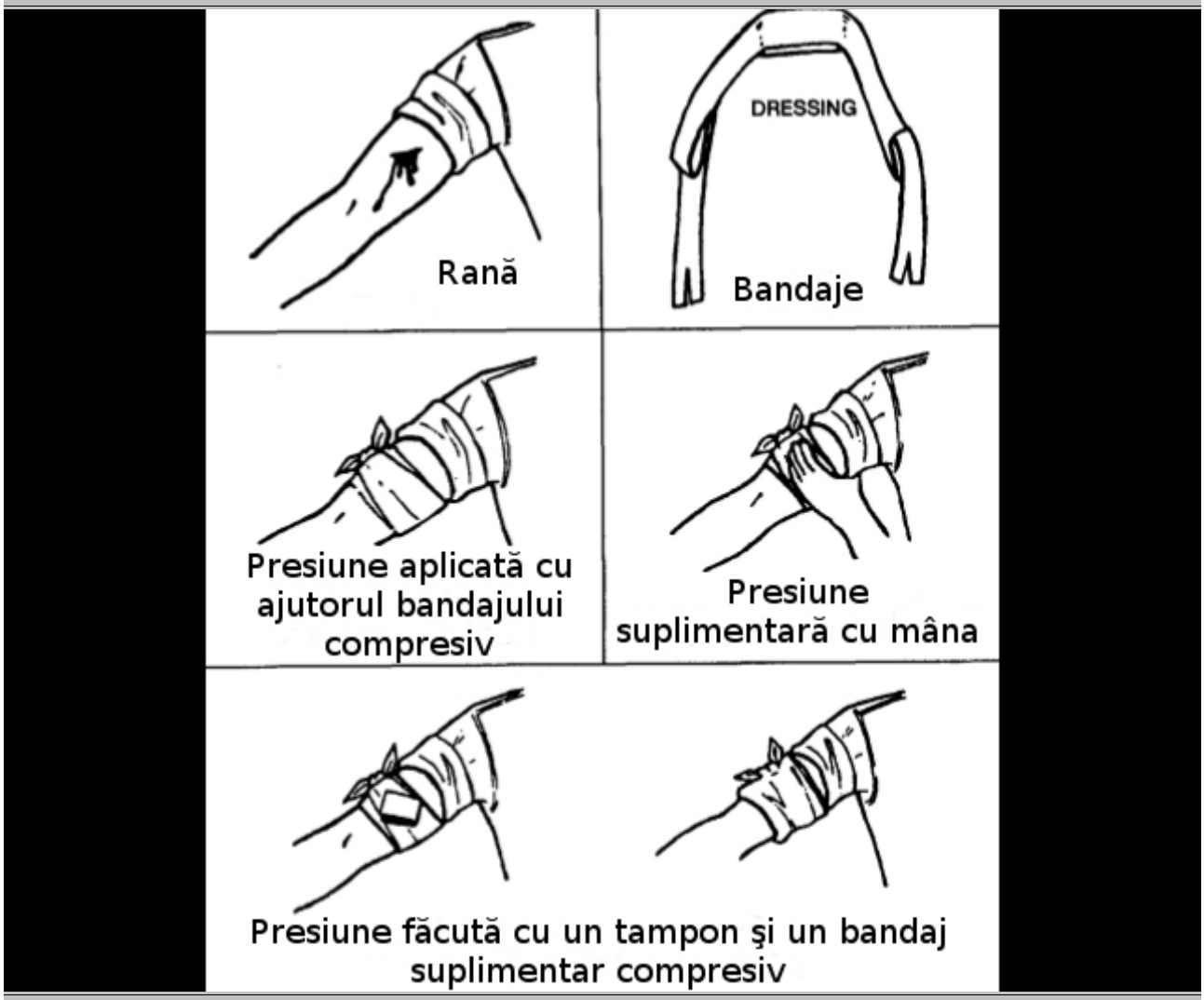
De aceea hemoragia arterială este cel mai grav tip de hemoragie. Dacă nu este controlată în mod prompt, persoana poate sucomba.

. Hemoragii venoase. Sângele venos este sângele ce se reîntroarce la inimă prin vasele sanguine numinte vene. Sângerarea din vene este cea în care sângele de culoare roşu închis, eventual de o nuanţă albăstrie, curge lin şi continuu. În mod normal poţi controla această hemoragie de sânge mai uşor decât cea arterială.

. Hemoragii capilare. Capilarele sunt vase sanguine extrem de mici care conectează arteriile cu venele. Hemoragiile capilare apar de obicei la tăierile minore sau zgârieturi. Acest tip de hemoragie sunt uşor de controlat.

Poţi controla hemoragiile externe prin presiune directă, ridicarea extremităţilor, presiune indirectă(puncte de presiune), ligatură digitală şi garou.

1. Prin presiune directă



Cea mai eficientă metodă de a controla hemoragiile masive este aceea de aplicare a presiunii directe în zona de deasupra rănii. Această presiune trebuie nu numai să fie destul de tare pentru a stopa hemoragia, ci trebuie să menţină rana închisă pe timp lung. Dacă hemoragia continuă şi după aplicarea presiunii directe timp de 30 de minute, pune un bandaj compresiv. Bandajul constă dintr-un bandaj gros din tifon sau alt material corespunzător. Acesta este aplicat direct pe rană şi menţine bandajul iniţial înfăşurat strâns.

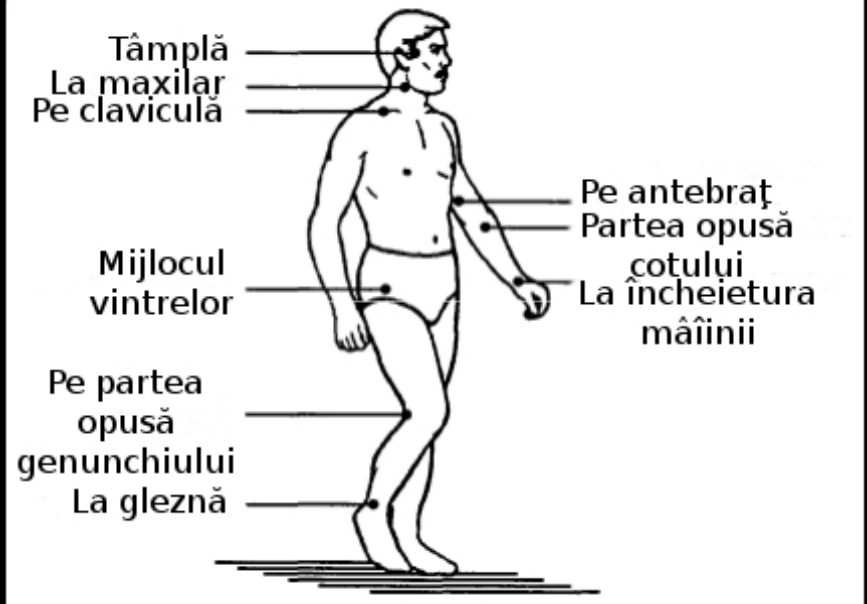
Ar trebui să fie mai strâns decât un bandaj compresiv obişnuit, dar nu aşa de strâns ca să îngreuneze circulaţia în restul membrului rănit.

Odată cu aplicarea bandajului, nu îl mai mişca din loc, chiar dacă el se îmbibă cu sânge. Micşorează presiunea bandajului existent, pentru 1 sau 2 zile, după care îndepărtează-l şi înlocuieşte-l cu un bandaj mai mic. În situaţia de supravieţuire pe termen lung, schimbă bandajul zilnic cu unul proaspăt şi inspectează rana pentru a preveni infecţiile.

2. Ridicarea extremităţilor

Ridicarea la un nivel cât mai înalt posibil deasupra nivelului inimii a extremităţii rănite, încetineşte pierderea sângelui prin sprijinirea reîntoarcerii lui spre inimă şi scăderea presiunii sângelui la rană. Numai aceasta nu va controla hemoragia în mod integral; trebuie sa mai aplici şi presiune deasupra rănii. La tratarea unei muşcături de şarpe, extremitatea rănită trebuie să rămână la un nivel mai jos decât inima.

3. Prin puncte de presiune



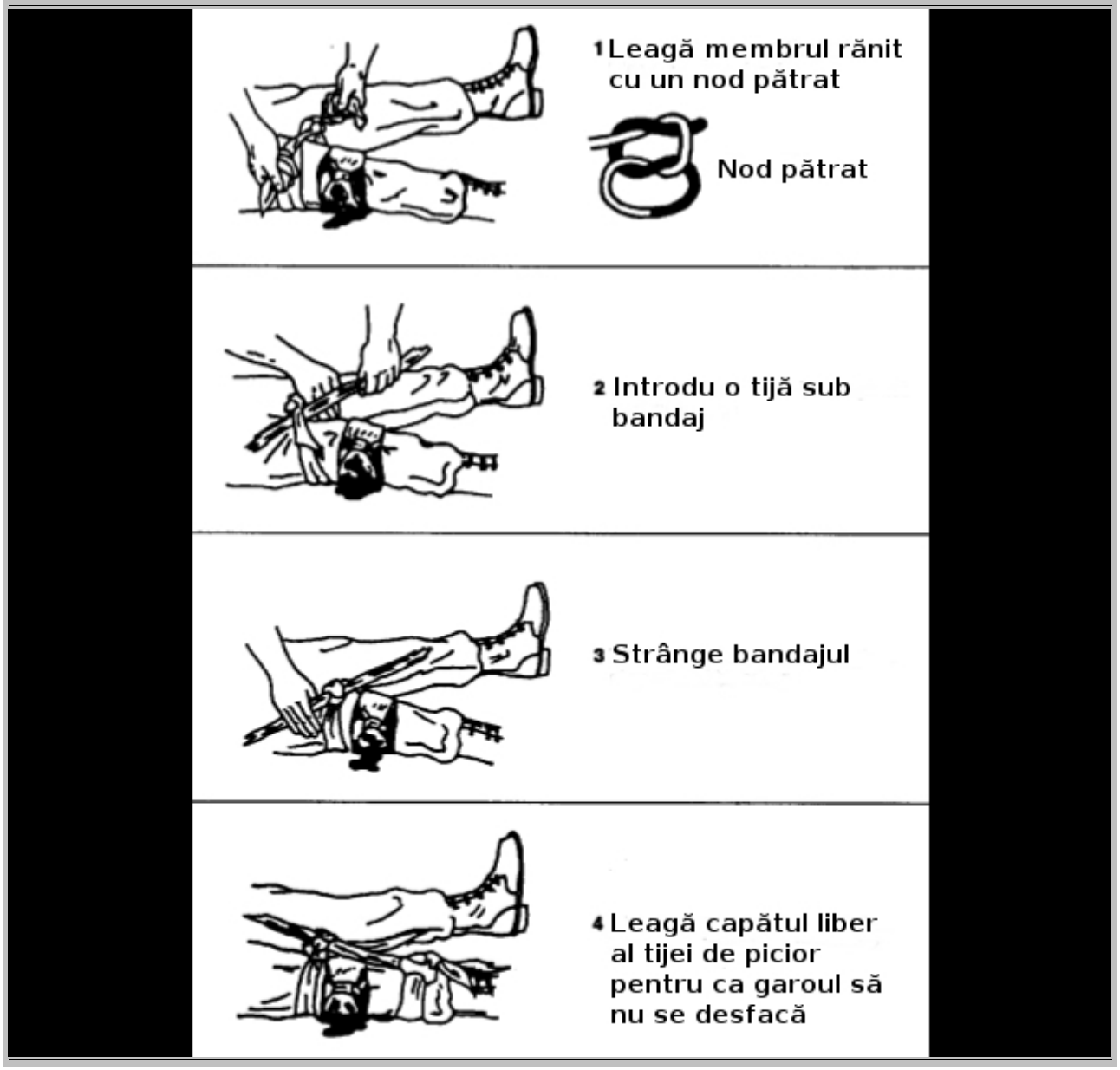
Un punct de presiune este o locaţie unde arteria principală de pe rană se situează la suprafaţa pielii sau unde arteria trece direct pe o proeminenţă osoasă, precum în imaginea de mai sus. Poţi utiliza presiunea digitală pe punctele de presiune pentru a micşora hemoragia arterială până la aplicarea presiunii prin bandajare. Aceste puncte de presiune sunt mai puţin eficiente decât presiunea directă exercitată pe rană.

Dacă nu îţi aminteşti bine locaţia exactă a punctului de presiune, poţi folosi următoarea regulă: aplică presiunea la capătul articulaţiei chiar deasupra rănii. Pe mâini punctele se afla la încheietură. La picioare, acestea se află la gleznă. Pe cap, acestea vor fi pe ceafă. Poţi menţine presiunea prin plasarea pe încheietură a unui beţigaş rotund, înconvoierea încheieturii pe acesta şi păstrarea strânsă prin legare.

4. Ligatură digitală

Poţi stopa hemoragiile sau le poţi încetini aplicând presiune cu un deget sau cu două pe marginea ei şi pe venă sau arterie. Menţine presiunea până când hemoragia se opreşte sau încetineşte destul pentru a putea pune bandaje, a ridica membrele rănite ş.a.m.d.

5. Garou


1 Leagă membrul rănit cu un nod pătrat
Nod pătrat
2 Introdu o tijă sub bandaj
3 Strânge bandajul
4 Leagă capătul liber al tijei de picior pentru ca garoul să nu se desfacă

Un garou aplicat greşit poate să cauzeze vătămări permanente a nervilor şi alte ţesuturi în locul constricţiunii. Dacă trebuie neaparat să foloseşti un garou, pune-l la extremitate, între rană şi inimă, 5 până la 10 centrimetri deasupra rănii. Nu îl pune niciodată direct pe rană sau pe fractură. Foloseşte o tijă pentru a strânge garoul, dar strânge-l doar atât de tare încât să opreşti scurgerea de sânge. După ce ai strâns garoul, leagă capătul liber al tijei de picior pentru a preveni desfacerea lui.

După ce ai asigurat garoul, curăţă şi bandajează rana. Un supravieţuitor singur nu are voie să desfacă garoul. Numai o altă persoană trebuie să-l desfacă la fiecare 10 până la 15 minute pentru 1 până la 2 minute pentru a lăsa ca sângele să curgă spre extremităţi şi astfel să se prevină o eventuală amputare a membrului.

Prevenirea şi tratarea şocurilor

Persoană conştientă

- Amplasare orizontală
- Îndepărtează hainele ude
- Oferă-i lichide calde
- Relaxarea minimum 24 ore
- Izolare de sol
- Adăpostiţi
- Menţine căldura corporală
- Ridicaţi picioarele la 15-20 cm

Persoană inconştientă

La fel ca la persoanele conştiente, dar:

- Pune persona pe o parte şi întoarce-i capul pe o parte pentru a preveni sufocarea din cauza vomei, sângelui sau altor fluide
- Nu ridica extremităţile
- Nu administra fluide

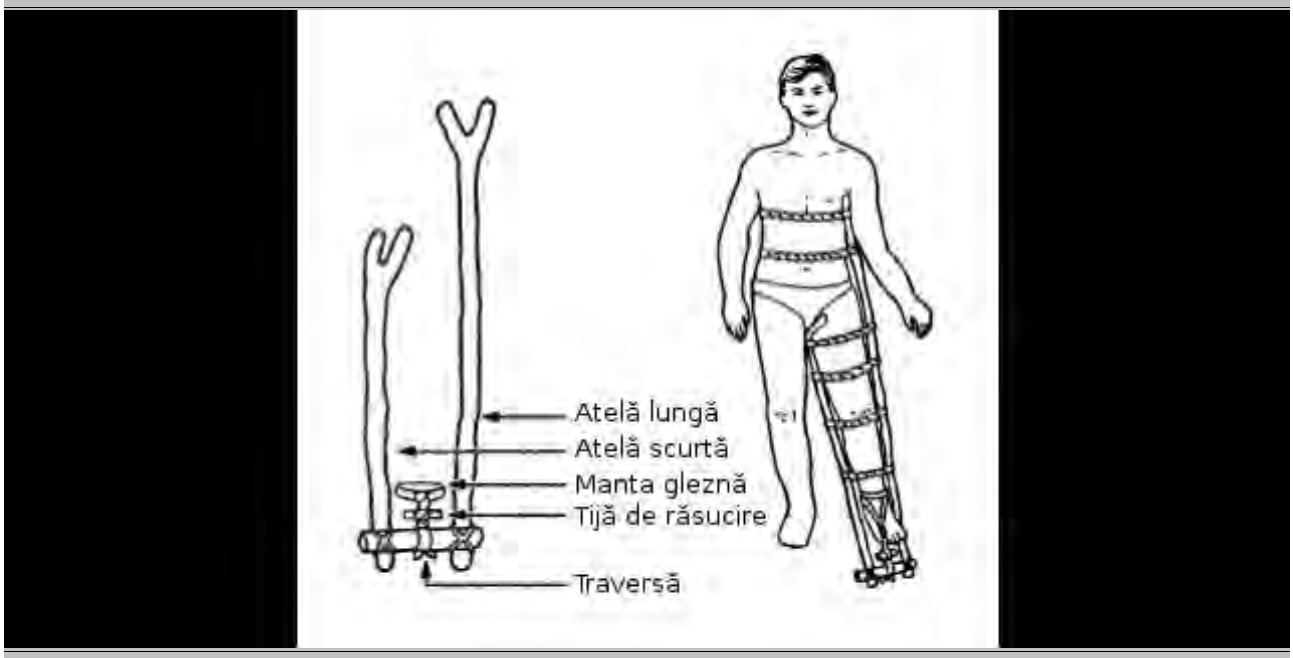
Trebuie prevenit şocul la toate persoanele rănite. Tratează toate persoanele rănite astfel, fără a ţine seama de simptomele ce apar:

. Dacă persoana este conştientă, amplasează-o pe o suprafaţă orizontală cu extremităţile ridicate la 15 până la 20 centrimetri.
. Dacă persoana este inconştientă, amplasează-o pe o parte sau pe abdomen cu capul întors într-o parte pentru a preveni înecarea ei cu vomitătură, sânge sau alte fluide.
. Dacă nu ştii ce poziţie să foloseşti, amplasează persoana pe un plan perfect. După ce persoana este amplasată pe poziţia de şoc, nu o mai mişca din loc.
. Menţine-i căldura corpului prin izolarea ei de mediul înconjurător, eventual oferă-i căldură din exterior.
. Dacă este ud, îndepărtează toate hainele cât mai repede posibil şi îmbracă persoana cu haine uscate.
. Improvizează un adăpost pentru a izola persoana de vreme.
. Pentru a-i oferi căldură externă utilizează lichide calde sau hrană, sac de dormit preîncălzit, apă caldă într-un bidon, pietre calde înfăşurate în stofă, sau foc pe fiecare parte a persoanei.
. Dacă persoana e conştientă, administrează încet doze mici de soluţie caldă cu sare sau cu zahăr, dacă este disponibilă.
. Dacă persoana este inconştientă sau are răni abdominale, nu îi oferi fluide pe cale bucală.
. Persoana trebuie să se odihnească cel puţin 24 de ore.
. Dacă eşti un supravieţuitor singur, aşează-te într-o adâncitură în pământ, în spatele unui copac sau în alt loc pentru a te feri de capriciile vremii, cu capul la un nivel mai jos decât picioarele.
. Dacă eşti cu un prieten, verifică în mod constant pacientul.

7.4. Probleme la oase şi articulaţii

Poţi trata răni la oase şi articulaţii ca spre exemplu: fracturi, dislocaţii şi entorse.

Fracturi



Fracturile se produc sub acţiunea unui agent vulnerant care are o forţă mai mare decât rezistenţa osului şi întrerup continuitatea osoasă. Există trei feluri de fracturi: deschise, închise.

La o fractură deschisă, osul pătrunde prin piele şi produce o rană deschisă. După ce osul este pus la loc, se tratează rana ca o rană deschisă.

Fractura închisă nu provoacă răni deschise. Urmează următoarele proceduri pentru imobilizare cu atele şi repunerea fragmentelor in poziţie anatomică.

Semnele şi simptomele unei fracturi sunt: durere, fragilitate, umflătură, paloare, impotenţă functională, agitaţie, anxietate şi chiar stare de şoc. Pericolul ce apare prin fracturare este retezarea sau compresia unui nerv sau unui vas sanguin pe partea fracturii. De aceea trebuie să ca pacientul să se manipuleze foarte precaut. Dacă zona de sub fractură este amorţită, umflată, rece la atingere sau palidă şi pacientul dă semne că ar fi în stare de şoc înseamnă că un vas sanguin important a fost afectat. Trebuie să pui sub control hemoragia internă. Pacientul trebuie să se odihnească şi trebuie rehidratat.

De multe ori trebuie menţinută tracţiunea în timpul procesului de punere în atelă şi de vindecare. Poţi să tragi cu mâna de oasele mici precum braţ şi picior. După asta imobilizezi fractura. Muşchii foarte puternici pot împiedica menţinerea tracţiunii pe durata vindecării. Aici poţi folosi materiale naturale pentru a improviza forţa de tracţiune(vezi imaginea de mai sus).

. Fă rost de două crăci de copac de minimum 5 centrimetri în diametru.
. Măsoară o distanţa de la subsuoara pacientului până la 20-30 centrimetri trecut piciorul sănătos.
. Măsoară o altă distanţă de la partea superioară a femurului până la 20-30 centrimetri trecut de piciorul sănătos.
. Asigură-te că lungimea extinsă a celor două crăci, adică de la laba piciorului încolo este egală.
. Uneşte cele două atele cu ajutorul unei traverse de cam 20-30 centrimetri şi cu diamentru de cca. 5 centrimetri.
. Foloseşte materiale disponibile şi construieşte o cămaşă învelitoare pentru gleznă pe care să o legi de traversă.
. Introdu un băţ de 2,5 centrimetri în mijlocul cămăşii învelitoare.
. Foloseşte beţigaşul. Prin învârtirea lui produci tracţiune cu ajutorul căreia întinzi uşor membrul fracturat.
. Continuă tracţionarea până când membrul fracturat este egal sau un pic mai lung decât cel sănătos.

. Leagă beţişorul în această poziţie pentru a se menţine tracţiunea.

Notă: Din când în când tracţiunea se slăbeşte. Verifică periodic aceasta. Dacă trebuie să schimbi sau să repari atela, menţine tracţiunea manual pentru un scurt timp**!**

Dislocări

Dislocările se produc la deplasarea comparativă a oaselor din articulaţii. Aceste dislocări pot fi destul de dureroase şi pot cauza deteriorarea nervilor sau a funcţiei circulatorii în jos de la zona afectată. Oasele trebuiesc imediat reamplasate conform aliniamentului lor iniţial. Semne şi simptome ale dislocaţiilor sunt: dureri în articulaţie, sensibilitate la presiune, paloare, reducerea funcţiei locomotorii şi deformarea articulaţiei.

Tratamentul dislocării constă în relocare, imobilizare şi recuperare. Relocarea este de fapt repunerea oaselor în poziţia lor iniţială. Poţi să utilizezi mai multe metode, tracţiunea manuală sau cu ajutorul greutăţilor este cea mai uşoară şi cea mai sigură. Prin executarea relocării durerea scade, mobilitatea şi circulaţia revine la normal. Fără ajutorul razelor Röntgen, poţi să evaluezi aliniamentul oaselor prin privire şi observaţie, dar şi prin compararea zonei afectate cu articulaţia din zona opusă.

Imobilizarea este de fapt punerea într-o atelă sau dispozitiv special a articulaţiei afectate în scopul vindecării ei. Pentru recuperarea dislocării trebuie îndepărtată atela după 7 până la 14 zile. Articulaţia trebuie folosită în mod gradual până la vindecarea ei comopletă.

Luxaţii

Luxatia este deplasarea în cadrul unei articulaţii a doua extremitati osoase.

Ea se produce printr-un soc sau de o miscare forţată, uneori printr-o malformatie. Semnele şi simptomele sunt: durere, unflătură, fragilitate şi colorare în albăstrui şi negru.

Tratamentul de prim ajutor îl ţinem minte cu ajutorul acronimului RICE:
- **R**est - repausul zonei traumatizate
- **I**ce - gheaţă pentru 24 de ore şi după aceea căldură
- **C**ompression- compresie şi punerea în atele pentru stabilizare
- **E**levation - ridicarea membrului afectat

RICE ar trebuie executat în primele 72 de ore dupa apariţia luxaţiei.

7.5. Muşcături şi înţepături

Alte pericole, într-o situaţie de supravieţuire, sunt insectele şi alte animale asemănătoare. Ele sunt enervante, chinuitoare şi purtătoare de boli ce cauzează reacţii alergice severe.

Căpuşa poate transmite agenţii patogeni ai boreliozei şi anaplasmozei.

Ţânţarii sunt purtători de malarie, febra dengue şi multe alte boli.

Muştele pot transmite boli precum: boala somnului, tifos, coleră şi dizenterie.

Puricii transmit ciuma.

Păduchele transmite tifosul şi febra recurentă.

Cel mai bun mod de a te feri de complicaţiile produse de înţepăturile şi muşcăturile insectelor este imunizarea, evitarea zonelor infestate cu insecte, utilizarea de plase şi soluţii împotriva insectelor şi prin îmbracăminte adecvată. Dacă ai fost înţepat sau muşcat, nu te scărpina căci rana produsă se poate infecta. Verifică cel puţin o dată pe zi dacă nu cumva ai insecte pe corp. Dacă găseşti căpuşă pe trup, acoperă-o cu o substanţă precum vaselină, petrol greu sau sevă de copac care îi va reprima alimentarea cu aer. Fără aer, căpuşa se va desprinde şi aşa o poţi îndepărta cu grijă. Dacă ai, utilizează o pensetă. Prinde căpuşa de mecanismul cu care se ţine de piele. Nu o strivi. Spală-te pe mâini dacă ai atins căpuşa. Curăţă zilnic rana produsă de căpuşă până se vindecă.

Tratare

Este imposibil să listezi tratamentele pentru toate tipurile de muşcături şi înţepături. Iată câteva sfaturi generale pentru tratarea lor:

.În cazul în care antibioticele sunt disponibile, trebuie să te obişnuieşti cu ele înainte de a le folosi.
.Preimunizarea poate preveni cele mai multe boli provocate de ţânţari şi câteva provocate de muşte.
.Bolile uzuale provocate de muşte pot fi tratate cu penicilină şi eritromicină.
.Cele mai multe dintre bolile transmise de căpuşe, purice, păduche şi acarieni se pot trata cu tetraciclină.
.Majoritatea antibioticelor există sub formă de tablete de 250 miligrame sau 500 miligrame. Dacă nu mai ştii doza, poţi lua 2 tablete de 4 ori pe zi, timp de 10 până la 14 zile. Acest tratament va distruge orice bacterie.

Înţepături de albină şi viespe

Dacă ai fost înţepat de albină, îndepărtează imediat acul şi sacul cu venin prin răzuirea lui de pe piele cu o unghie sau o lamă de cuţit. Nu strivi şi nu strânge acul sau sacul cu venin. Dacă îl strângi vei pompa în rană mai mult venin. Spală minuţios înţepătura cu săpun şi apă pentru a atenua şansa unei eventuale infecţii. Dacă eşti, sau suspectezi că ai fi alergic la înţepături de insecte, poartă cu tine echipament corespunzător. Calmează mâncărimile şi usturimea cauzată de muşcături de insecte prin aplicarea de comprese reci. Poţi folosi o pastă făcută din noroi şi cenuşă, sevă de păpădie, carne de nucă de cocos, căţel de usturoi strivit, ceapă.

Muşcături de păianjen şi înţepături de scorpion

Văduva neagră o identifici după clepsidra de pe abdomen. Numai femela muşcă. Veninul ei are o componentă neurotoxică. Durerea iniţială nu este prea mare, dar la locul muşcăturii apare rapid o papulă congestivă ce este însoţită de dureri violente. Durerile se extind în tot corpul şi se localizează în abdomen şi picioare. Apar crampe abdominale, senzaţie de greaţă, edem cutanat extins pe suprafeţe mari şi vomă. Apar reacţii anafilactice. Moartea victimei poate surveni în decurs de 18-36 ore.

Simptomele pot să regreseze după câteva ore şi în mod curent dispar după câteva zile. Persona este ameninţată de şoc. Fii gata pentru resuscitarea cardio-respiratorie. Curăţă şi pansează zona muşcăturii pentru a reduce riscul de infecţie. Există antivenin pentru acest caz.

Păianjănul de Sydney(*Atrax robustus)* este un păiajen brun sau gri care se găseşte în Australia. Simptomele şi tratamentul în acest caz sunt la fel ca la văduva neagră.

Păianjen pustnic maro(*Loxosceles reclusa*) este un păianjen mic, brun deschis ce poţi să-l identifici după vioara neagră de pe spatele său. Victima nu e în general conştientă de muşcătură deoarece aceasta nu doare. În decursul a câteva ore apare o zonă dureroasă cu un centru pestriţ şi canotic. Necroza nu apare în toate cazurile de muşcătură, dar în mod curent după 3 sau 4 zile apare o zonă sub formă de stea şi consistent de culoare purpurie în zona muşcăturii.

Zona se întunecă şi se mumifică într-o săptămână sau două. Marginile se separă şi crusta pică, lăsând o ulceraţie deschisă. În această etapă se face vizibilă o infecţie secundară şi o limfă tumefiată. Caracteristica marcantă a acestei muşcăturii este ulceraţia care nu se vindecă şi persistă săptămâni şi chiar luni. În plus există frecvent o reacţie sistemică care poate induce moartea. Reacţii precum febră, răceală, dureri ale articulaţiilor, vomă şi urticarie generalizată apar în special la copii şi la persoane şubrezite din punct de vedere al sănătăţii.

Tarantula este un păianjen mare cu păr care se regăseşte la tropice. Cele mai multe dintre cele 900 de specii cunoscute nu injectează venin. Sunt însă câteva specii din America de Sud care au venin. Au colţi mari. Muşcătura lor doare şi sângerează şi este posibilă infectarea. Ea se tratează ca o rană deschisă. Dacă apar simptome de otrăvire tratează victima precum muşcătura văduvei negre.

Scorpionii sunt toţi veninoşi, indiferent de mărimea lor. Înţepătura lor provoacă două reacţii diferite, în funcţie de specie:

. Reacţii locale severe cu durere şi tumefiere în zona înţepărurii. Posibila senzaţia de înţepături în jurul gurii de limbă umflată.

. Reacţie sistemică severă cu reacţii locale mici sau nevizibile.

Durerile locale pot fi prezente. Reacţiile sistemice includ dificultăţile respiratorii, senzaţia de limbă umflată, spasme corporale, bale la gură, distensie gastrică, vedere dublă, orbire, mişcare involuntară şi rapidă a globilor oculari, urinare şi defecaţie involuntară şi probleme cu inima. Moartea victimei este rară. Ea apare mai ales la copii şi adulţi bolnavi sau cu presiunea sângelui mare. Tratează înţepătura de scorpion ca şi muşcătura văduvei negre.

Muşcături de şarpe

Şansa de a fi muşcat de un şarpe este cam mică dacă eşti familiarizat cu tipurile de şerpi şi cu habitatul lor. Totuşi este şi acest lucru posibil, de aceea trebuie să ştii cum tratezi o muşcătură de şarpe. Moartea din cauza muşcăturii de şarpe este rară. În mai mult de jumătate din cazuri victima nu este injectată cu venin sau numai cu puţin venin.

Numai un sfert din cazuri victima are simptome sistemice datorită unei injectări serioase cu venin. În orice caz, muşcătura de şarpe te afectează moral şi dacă nu iei măsuri preventive sau dacă nu tratezi muşcătura în mod adecvat situaţia poate degenera într-o tragedie inutilă.

Prima grijă în tratamentul muşcăturii de şarpe este să limitezi o eventuală distrugere a ţesuturilor din jurul muşcăturii. O rană iniţiată de o muşcătură, indiferent de animalul ce a produs-o, se poate infecta datorită bacteriilor din gura animalului. Această infecţie locală este responsabilă pentru distrugerea ţesuturilor, indiferent dacă şarpele a fost sau nu a fost veninos.

Veninul şarpelui conţine neurotoxice ce atacă sistemul central nervos al victimei, mai conţine hemotoxine ce atacă circulaţia sanguină dar şi enzime digestive(citotoxine) ce ajută la digestia prăzii lor. Aceste toxine pot cauza o zonă mare de ţesuturi moarte ce conduc la o rană deschisă. Aceasta poate conduce pe mai departe la amputaţie dacă ea nu este tratată.

Însănătoşirea persoanei muşcate de şarpe mai poate fi afectată de şoc şi panică. Surescitaţia, isteria şi panica pot accelera circulaţia sanguină ceea ce cauzează la rândul ei absorbţia mai rapidă a toxinelor. Semnele şocului apar în intervalul de 30 de minute de la muşcătură.

Înainte de a trata muşcătura de şarpe, trebuie constatat dacă şarpele a fost sau nu a fost veninos. Muşcătura unui şarpe neveninos arată ca un şir de dinţi. Muşcătura şarpelui veninos arată şi ea aşa, dar va avea unul sau mai multe semne de puncţii cauzate de penetrarea colţilor. Simptomele ale unei muşcături veninoase pot fi: sângerare spontană din nas şi anus, sânge în urină, durere pe partea muşcăturii şi tumefiere în locul muşcăturii care apare cam două ore mai târziu. Veninul neurotoxit se manifestă prin: dificultate respiratorie, paralizie, slăbiciune, spasme şi alte numeroase simptome. Ele apar în mod uzual la cam 1,5 până la 2 ore după muşcătură.

Dacă ai constatat că persoana a fost muşcată de un şarpe veninos, execută următorii paşi:

.Victima trebuie liniştită şi să stea nemişcată
.Pregăteşte-te pentru şoc şi fă-i o injecţie intravenoasă
.Îndepărtează ceasul, inele, brăţări sau alte asemenea lucruri
.Curăţa zona muşcăturii
.Menţine deschise căile respiratorii şi pregăteşte-te să faci respiraţie gură la gură sau reanimare cardio-respiratorie
.Utilizează o bandă constrângătoare şi pune-o între rană şi inimă

.Imobilizează locul
.Îndepărtează veninul cât mai repede posibil prin utilizarea unui dispozitiv de absorbţie sau prin stoarcere

Nu:
.Oferi victimei băuturi alcoolice sau produse cu tutun
.Oferi morfină sau alţi depresori ai sistemului central nervos
.Tăia zona afectată. Tăierile deschid capilarele şi fac posibilă introducerea a mai mult venin în sânge şi duc la infecţii**!**

Notă: Dacă tratamentul medical are loc la mai mult de o oră, execută o incizie(mai mică de 5 milimetri şi adâncă de mai puţin de 3 milimetri) pe fiecare puncţie. Se taie destul de adânc pentru a mări deschizătura produsă de dinte, dar numai până la primul sau al doilea strat al pielii. Aplică niplu de absorbţie pe muşcătură.

Execută absorbţia muşcăturii de 3 până la 4 ori. Utilizează gura pentru absorbţie numai ca o ultimă soluţie şi numai dacă nu ai plagă în gură. Scuipă sângele ce conţine venin şi limpezeşte gura cu apă. Această metodă va îndepărta 25 până la 30% din venin.
.Pune mâinile pe faţă şi nu te freca la ochi dacă ai venin pe mâini. Veninul poate produce orbirea.
.Sparge băşicile din jurul muşcăturii

După ce te-ai îngrijit de victimă, execută următoarele instrucţiuni pentru a minimaliza efectele locale:

.Dacă apar infecţii, păstrează rana deschisă şi curăţă-o.
.Utilizează căldura după 24 până la 48 de ore pentru a preveni extinderea infectiilor locale.
.Păstrează rana acoperită cu un bandaj steril.
.După ce infecţia a cedat, oferă victimei băutură multă

7.6. Răni

Rănile sau plăgile sunt leziuni ale ţesuturilor corpului ce sunt caracterizate de întrerupri de ţesuturi. Ele pot fi: răni deschise, boli de piele, degerături, picior de tranşee şi arsuri.

Răni deschise

Rănile deschise sunt leziuni grave într-o situaţie de supravieţuire, nu numai din cauza vătămării ţesuturilor şi pierderilor de sânge ci şi din cauză că ele se pot infecta. Aceste infecţii se datorează bacteriilor de pe obiectul care a provocat rana, de pe piele, de pe îmbrăcăminte sau de pe alt material care a intrat în contact cu rana.

Prin îngrijinrea corectă a rănii se reduce eventuala contaminare cu microbi şi se sprijină procesul de vindecare. Curăţă rana cât mai repede posibil urmând următoarele indicaţii:

.Îndepărtarea sau tăierea îmbrăcăminţii din jurul rănii.
.Constată obiectul care a provocat rana: obiect tăios, armă albă, proiectil.

.Curăţă în mod minuţios pielea din jurul rănii.
.Clăteşte, nu freca, rana cu multă apă ce curge cu presiune. Poţi folosi urină proaspătă dacă apa nu este disponibilă.

Tratamentul rănii lăsând rana deschisă este cea mai sigură metodă de tratare a unei răni în condiţiile de supravieţuire. Nu încerca să închizi rana prin suturare sau proceduri similare. Lasă rana deschisă pentru a permite drenajul puroiului rezultat de infecţie. Atâta vreme cât rana poate drena, ea nu va deveni ameninţătoare pentru viaţa persoanei oricât ar arăta şi ar mirosi de neplăcut.

Acoperă rana cu un pansament curat. Fixează pansamentul cu un bandaj. Schimbă pansamentul zilnic şi verifică dacă rana s-a infectat.

Dacă rana este căscată, adică cele două margini opuse sunt îndepărtate una faţă de cealaltă, adu marginile împreună cu ajutorul unei benzi adezive tăiate sub formă de fluture sau hantelă.

Într-o situaţie de supravieţuire, infecţia rănilor este inevitabilă. Prezenţa unei infecţii este indicată de durere, tumifiere, înroşire a suprafeţei din jurul rănii, temperatură ridicată şi puroi în rană.

Aşa se tratează o rană infectată:
.Pune o compresă caldă şi umedă direct pe rana infectată.
.Schimbă compresa dacă devine rece şi pune din nou una caldă pe durata de 30 de minute. Aplică comprese de trei sau patru ori zilnic. Drenează rana. Deschide rana şi în mod delicat şi tatonează rana cu un instrument steril.
.Pansează şi bandajează rana.
.Bea apă multă.
.Continuă acest tratament zilnic până când toate semnele de infecţie dispar.

Dacă nu ai antibiotice şi rana pare a fi rău infectată, nu se vindecă, debridementul simplu este imposibil, ia în considerare terapia cu larve:
.Expune rana la muşte pentru o zi şi apoi acoperă-o.
.Verifcă zilnic dacă are larve.
.După ce larvele cresc, acoperă rana şi verifică-o zilnic.
.Îndepărtează toate larvele după ce ele au curăţat toate ţesuturile moarte şi înainte de a începe să se hrănească din ţesuturile sănătoase.
.Clăteşte rana în mod repetat cu apă sterilă sau urină proaspătă pentru a îndepărta larvele.
.Verifică rana la fiecare patru ore pentru câteva zile pentru a te asigura că toate larvele au fost îndepărtate.
.Bandajează rana şi tratează-o ca orice rană. Ar trebui să se vindece normal.

Boli de piele şi indispoziţii

Deşi arsurile, infecţiile fungice şi urticariile devin rar o problemă gravă de sănătate, ele cauzează disconfort şi trebuiesc tratate.

Furuncul şi abcese

Pune o compresă caldă şi deschide abcesul cu un cuţit steril, cu o sârmă, ac sau un obiect similar. Curăţă abcesul de puroi în mod minuţios cu apă şi săpun. Acoperă partea inflamată, verifică periodic ca să te asiguri că nu are loc vreo infecţie.

Infecţii fungice

Păstrează pielea curată şi uscată şi expune la soare zona infectată cât mai mult posibil. Nu te scărpina în regiunea afectată.

Urticarie

Înainte de a trata pielea este important să ştii cauza. Urmează următoarele reguli pentru a trata urticariile şi erupţiile pielii:

.Dacă este umedă, păstrează-o uscată.
.Dacă este uscată, păstrează-o umedă.
.Nu o scărpina.

Pentru a usca urticariile umede utilizează o compresă cu oţet sau acid tanic pe care îl faci prin fierberea ghindei sau a scoaţei unui copac de esenţă tare. Păstrează zona urticată uscată prin frecarea ei cu o bucată de grăsime animală sau unsoare.
Tratează urticaria ca şi rănа deschisă, curăţă-o şi pansamează-o zilnic.

În sălbăticie există mai multe substanţe disponibile pentru a le folosi ca antiseptice şi deci pentru a trata rănile:

.Tablete cu iod. Utilizează 5 până la 15 tablete pentru un litru de apă pentru a clăti rana pe timpul vindecării.
.Usturoi. Freacă rana cu el sau fierbe-l pentru a extrage uleiul pe care îl foloseşti la curăţarea zonei afectate.
.Apă sărată. Utilizează 2 până la 3 linguri de apă sărată pentru a distruge bacteriile.
.Miere de albină. Foloseşte mierea de albină în stare naturală sau dizolvată în apă.
.Muşchi Sphagnum. Îl găseşti în toată lumea în zonele mlăştinoase, este o sursă naturală de iod. Îl poţi folosi ca pansament.

Utilizează cu precauţie materialele noncomerciale.

Degerături

Aceste răni sunt rezultateul îngheţării ţesuturilor. Degerăturile superficiale sunt cele ce implică doar pielea care devine de o paloare mată, albicioasă. Degerăturile profunde sunt cele extinse care pătrund sub piele. Ţesuturile devin solide şi imobile. Părţile corpului ce sunt vulnerabile la degerare sunt: picioare, mâini şi zonele descoperite ale feţei.

Dacă eşti cu mai mulţi, poţi preveni degerările prin adunarea laolaltă. Verificaţi-vă periodic feţele. Dacă eşti singur, acoperă-ţi nasul şi faţa cu mănuşa. Nu încerca să îţi dezgheţi zonele afectate prin aproprierea lor de o flacără. Freacă-le în mod delicat cu apă călduţă. Usucă-le şi aproprie-le de piele pentru a le încălzi cu temperatura corpului.

Piciorul de traşeu sau de imersiune

Piciorul de tranşeu se formează după multe ore sau zile de expunere la umezeală sau condiţii umede puţin peste temperatura de îngheţ. Nervii şi muşchii se sustrag vătămării, dar poate apărea cangrena. În cazuri extreme carnea moare, caz în care laba piciorului sau piciorul să trebuiască să fie amputat. Ce-a mai bună prevenţie este să-ţi păstrezi picioarele uscate. Poartă şosete cu tine într-un pachet impermeabil. Usucă ciorapii umezi sau uzi cu corpul tău. Spală-te zilnic pe picioare şi trage ciorapi uscaţi pe picior.

Arsuri

Următorul tratament pentru arsuri atenuează întrucâtva durerea, pare să ajute la vindecare şi oferă protecţie împotriva infecţiei:

. În primul rând, opreşte procesul de ardere. Stopează focul prin îndepărtarea hainelor, turnarea de apă sau nisip, sau prin rulare pe sol. Răceşte pielea arsă cu gheaţă sau apă.

În cazul de ardere cu fosfor alb, îndepărtează fosforul alb cu o pensetă; nu turna apă.

.Înmoaie pansamentul sau curăţă timp de 10 minute cărpe într-o soluţie de acid tanic în clocot(obţinut din ceai din scoarţa interioară a copacilor de esenţă tare sau din ghindă fiartă în apă).

.Răceşte bandajul sau curăţă cârpe şi pune-le pe arsură.

.Reînlocuirea de lichide pierdute.

.Tratament pentru starea de şoc.

.Ia în considerare utilizarea morfinei, cu excepţia cazului în care arsurile sunt în apropriea feţei.

7.7. Probleme cu mediul

Insolaţia, hipotermia, diareea şi paraziţii intestinali sunt problemele de mediu cu care poţi să ai de a face.

Insolaţie

Colapsul sistemului regulator de căldură, la o temperatură corporală mai mare de 40,5 grade C, provoacă insolaţia. Ea nu este întotdeauna precedată de crampe sau dehidratare. Semnalele şi simptomele unei insolaţii sunt:

.Faţă umflată şi roşie ca sfecla de zahăr

.Albeaţa ochilor se înroşeşte

.Victima nu transpiră

.Inconştienţă sau delir ce poate produce paloarea şi o culoare albăstrie a buzelor şi a lojii unghiulare(cianoză). Pielea devine rece.

Notă: În acest punct victima este în stare profundă de şoc. Răceşte victima cât mai repede posibil. Răceşte-o prin imersarea ei cu un curent de apă. Dacă nu e posibil aşa ceva, toarnă urină, apă sau în cele din urmă pune-i comprese reci la toate articulaţiile, în special la ceafă, subţioară şi organe genitale. Capul trebuie umezit. Pierderea de căldură prin scalp este mare. Administrează terapie intravenoasă şi oferă-i lichide. Ventilează corpul victimei**!**

În timpul răcirii, aşteaptă-te la:

.Vomă
.Diaree
.Zvârcolire
.Ţipete

.Inconştienţă prelungită
.Stop cardiorespirator; fii pregătit pentru a executa reanimarea cardiorespiratorie.

Notă: Tratează deshidratarea cu apă uşor sărată**!**

Hipotermie

Hipotermia este starea fiziopatologică ce rezultă din expunerea prelungită la temperaturi scăzute şi în care corpul îşi pierde capacitatea de a putea să-şi menţină temperatura centrală a corpului la 36 °C. Ea este favorizată de dehidratare, lipsa hranei şi a odihnei. Victima hipotermiei trebuie încălzită gradual. Ea trebuie îmbrăcată cu haine uscate şi rehidratată.

Diaree

Diareea este o boală uşoară, dar care îţi slăbeşte forţele, cauzată de schimbarea apei sau a hranei, de consumarea apei contaminate, de consumarea de alimente stricate, de oboseală şi de utilizarea veselei murdare. Poţi să eviţi toate aceste cauze prin practicarea medicinei preventive. Dacă ai diaree şi dacă nu ai antidiareice urmează următoarele indicaţii pentru a trata această boală:

.Limitează cantitatea de lichide consumate pentru 24 de ore.

.Bea o ceaşcă de ceai puternic la fiecare 2 ore până când diareea se opreşte sau se încetineşte. Acidul tanic pus în ceai ajută la controlul ei. Fierbe timp de 3 ore sau mai mult scoarţa interioară a unui copac de esenţă tare pentru a obţine acid tanic(tanin).

.Obţine un pumn de amestec din cretă, cărbune sau oase uscate şi apă tratată. Dacă ai ceva tescovină de mere sau coajă de lămâie, adaugă o porţie egală la amestec pentru a-l face mai eficient. Ia două linguri din această soluţie la fiecare 2 ore până diareea încetineşte sau se opreşte.

Paraziţi intestinali

Cu ajutorul măsurilor de prevenire poţi în mod normal să eviţi infestările cu paraziţi intestinali. Spre exemplu, niciodată nu trebuie să mergi desculţ. Cel mai bun mijloc de a evita paraziţii intestinali este să eviţi să mănânci carne şi plante crude sau contaminate de pe lângă canalizări sau resturi folosite ca fertilizator.

Dacă eşti infestat şi îţi lipsesc medicamentele necesare, poţi folosi remediile de casă. Remediile de casă funcţionează pe principiul de schimbare a mediului tractului gastrointestinal. Poţi utiliza următoarele remedii:

.Apă sărată. Dizolvă 3 linguri de sare într-un litru de apă şi bea. Nu repeta acest tratament.

.Tabac. Mănâncă 1 până la 1,5 ţigări. Nicotina din ţigări distrug sau va dăuna viermilor destul de mult pentru a putea fi ca sistemul să-i poată înlătura definitiv. Dacă infestaţia este rea, repetă tratamentul în 24 până la 48 de ore, dar nu mai devreme.

.Gaz(Petrol lampant). Bea două linguri de gaz, dar mai mult nu. Dacă este necesar poţi repeta tratamentul în 24 până la 48 de ore. Ai grijă să nu inhalezi fum. Acesta poate provoca iritaţii la plămân.

.Ardei iute. Ardeiul iute este eficient numai dacă ei sunt parte regulată a unei diete. Poţi mânca ardei iute crud sau să-i pui în supă sau orez. Ei vor crea un mediu ce este dăunător paraziţilor.

7.8. Medicamente din plante

Medicamentele moderne, laboratoarele şi echipamentul ascund de fapt mai multe tipuri de medicină primitivă. În multe zone ale globului, oamenii depind de doctorul vrăjitor local sau de vindecători ce le tratează şi le vindecă bolile. Plantele şi tratamentele pe care aceştea le utilizează sunt mai eficiente decât cele mai multe medicamente moderne. De fapt, multe medicamente moderne provin din plante prelucrate.

Atenţie: Foloseşte medicina pe bază de plante cu grijă extremă şi numai dacă medicamentele îţi lipsesc sau nu mai ai destulă provizie de medicamente la tine. Unele extracte din plante sunt periculoase şi pot cauza vătămare corporală sau chiar moartea**!**

8. Adăpost

Adăpostul te protejează de soare, insecte, vânt, ploaie, zăpadă, temperaturi fierbinţi sau reci şi de ochii inamicului. Îţi dă sentiment de siguranţă şi de bună stare. Te ajută să-ţi menţii voinţa de a supravieţui.

În unele zone adăpostul este chiar mai important decât necesitatea de a mânca sau a bea. Spre exemplu, expunerea de durată lungă la vreme rece poate cauza oboseală şi extenuare. Un om extenuat are o percepţie pasivă asupra realităţii şi de aceea pierde voinţa de a supravieţui.

Organismul asigură supravieţuirea prin faptul că părţi mai puţin importante ale lui nu mai sunt aprovizionate cu sânge în mod integral. Aceste părţi sunt de obicei extremităţile. Aerul este un izolator foarte bun, de aceea este recomandabilă îmbrăcarea cu mai multe straturi de haine, acestea nu trebuie să fie prea strâmte. Stratul exterior trebuie să fie impermeabil şi impenetrabil la vânt. Apa absoarbe de 40 de ori mai multă căldura din corp decât vântul. Prin suprafaţa capului se pierde aproximativ o treime din căldura corporală.

În primul rând se ţine seama de izolaţia din toate direcţiile şi în al doilea rând de protecţia împotriva vremii. Cu cât bivuacul este mai mic cu atât este necesară mai puţină energie pentru a-l încălzi.

Cea mai mare greşeală în construirea unui adăpost este aceea de a-l face prea mare. Adăpostul trebuie să fie destul de mare pentru a te proteja. El trebuie însă să fie destul de mic pentru a-ţi putea prezerva căldura corporală, în special în zonele reci.

8.1. Alegerea locaţiei

Dacă eşti într-o situaţie de supravieţuire şi adăpostul are o prioritate ridicată, începe căutarea cât mai rapidă a unui adăpost. Pe timpul căutării ţine seama de necesităţile tale. Există următoarele cerinţe:

1. În jurul locaţiei alese trebuie să existe materiale din care să-ţi construieşti tipul de adăpost de care ai nevoie.
2. Locaţia să fie destul de mare pentru a-ţi putea construi un adăpost destul de mare şi neted în care să te poţi culca în mod confortabil.
3. Locaţia trebuie să fie destul de bine ascunsă şi camuflată împotriva observării de către un eventual inamic.
4. Locaţia trebuie să aibă un drum camuflat pe care să te poţi refugia.
5. Ea trebuie să fie adecvată pentru situaţia de a putea semnaliza.
6. Să fie astfel încât să te protejeze împotriva animalelor, împotriva copacilor şi stâncilor care se pot prăvăli.
7. Să nu conţină insecte, reptile şi plante otrăvitoare.

Important: Atenţie la problemele care pot apărea în jurul tău.
.Evită inundaţiile de la poalele munţilor care te pot surprinde.
.Evită avalanşele şi alunecările de teren din terenurile muntoase.
.Evită locurile din aproprierea apelor ce se află sub nivelul apei **!**

În unele zone anotimpurile pot avea un efect puternic asupra locului selectat. Locaţiile ideale diferă de la anotimp la anotimp. Pe timpul iernilor reci şi viscoloase este necesar un adăpost care să te ferească de frig şi vânt, dar unde să ai în apropriere o sursă de combustibil şi apă. Pe timpul lunilor de vară, în aceeaşi zonă, în jurul locaţiei trebuie să se afle sursa de apă şi să nu aibă insecte.

Important:
Cerinţe pe scurt pentru un adăpost bun:
.Să fie ascuns în mediul înconjurător
.Să aibă silueta cât mai mică
.Să aibă formă neregulată
.Locaţia să se afle într-un loc cât mai izolat **!**

8.2. Tipuri de adăposturi

Pe timpul cât cauţi un loc nimerit pentru a construi un adăpost, ţine cont de tipul de adăpost de care ai nevoie. Este important să iei următoarele aspecte în calcul:

.Cât timp şi ce efort e necesar pentru a construi adăpostul
.Te poate el proteja în mod adecvat de elementele naturii precum: soare, vânt, ploaie, zăpadă?
.Ai uneltele necesare pentru a-l construi?
.Dacă nu ai uneltele necesare, le poţi improviza?
.Ai tipul şi cantitatea necesară de material pentru a-l construi?

Răspunsurile la aceste întrebări te conduc la tipul de adăpost de care ai nevoie şi la materialele necesare construirii lui.

Cocioabă din resturi de copaci

Cocioaba este cea mai simplă şi una dintre cele mai bune adăposturi. Ea este călduroasă şi uşor de construit deoarece pentru construcţia ei nu îţi trebuie nicio unealtă, nici măcar un cuţit.

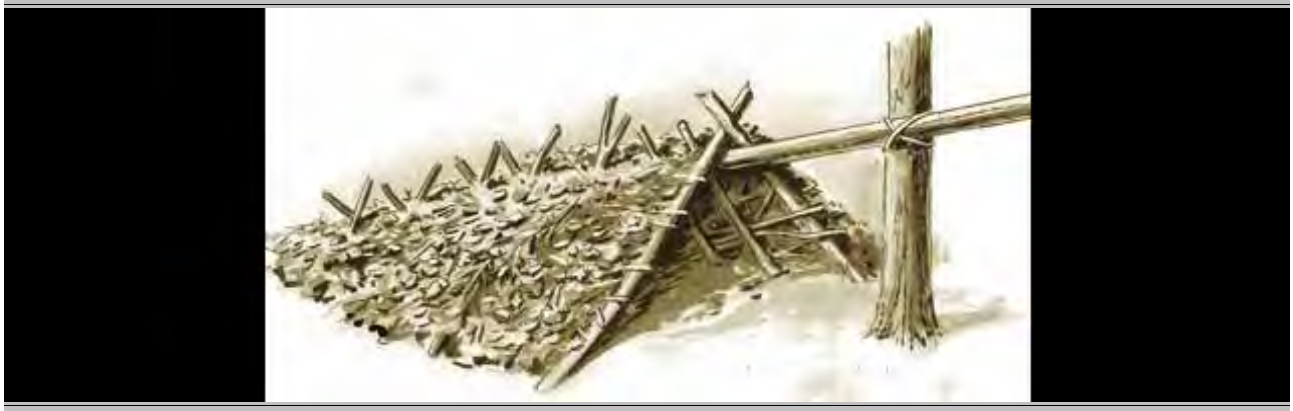
Sfaturi şi trucuri pentru construcţia unei cocioabe

1) Evită construcţia în locuri de joasă altitudine unde apa de ploaie se poate colecta, sau în aproprierea de râuri şi lacuri unde poate apărea ceaţă.
2) Nu te sfii să mergi distanţe mai lungi pentru a găsi un loc şi materiale mai bune. Caută o locaţie cu copaci care au la poalele lor multe frunze căzute. Culege muşchi de pădure, frunze aciculare de brad şi pin, iarbă şi scoarţă de copaci căzuţi.
3) Construcţia nu trebuie să fie prea mare pentru a nu îţi irosi timpul preţios şi energia.
4) Fă câteva plinbări şi culege beţe pe care poţi să le legi şi să le faci pachete pentru a le folosit la construcţie.
5) Fă-ţi o greblă şi foloseşte o bucată mare de stofă pentru a colecta frunze uscate şi resturi vegetale precum crengi.

Adăpost rezemat

Pentru a construi un astfel de adăpost nu ai nevoie de prea mult timp şi echipament. Ai nevoie de 2 până la 3 metri de foaie de cort sau de lemne, crengi şi frunze căzute. În cazul în care ai foaie de cort îţi mai trebuiesc: trei ţăruşi de o lungime de cam 30 de cm şi doi copaci sau pari cu o distanţă între ei de 2 până la 3 metri. Înainte de a alege copacii, trebuie aflată direcţia vântului, căci partea din spate a adăpostului trebuie să se afle pe partea din care bate vântul.

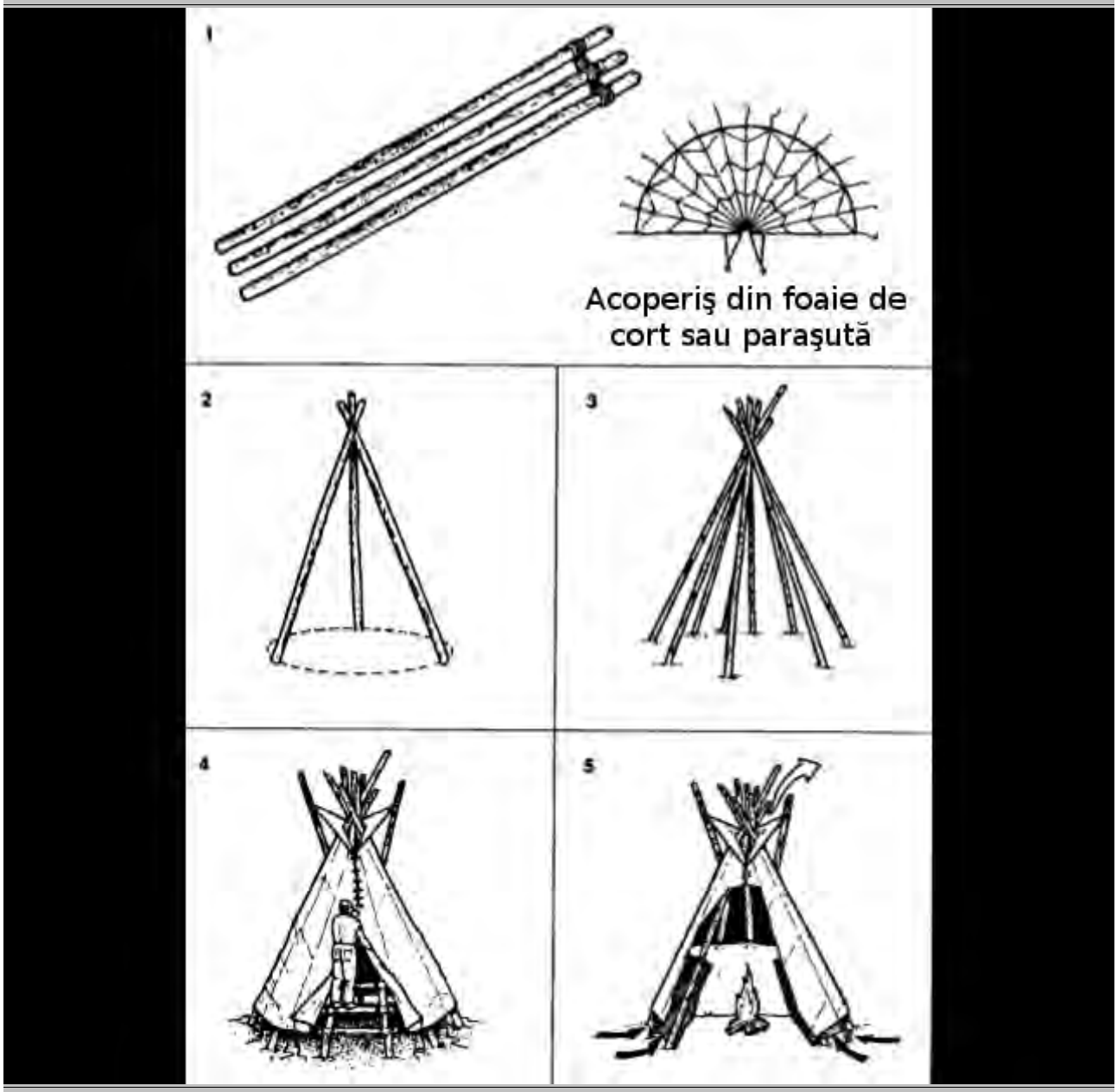
Adăpost cu acoperiş



Acest adăpost are o siluetă mică şi te protejează de elementele naturii din două părţi. Poţi să-l faci cu materiale găsite la faţa locului sau cu o foaie de cort.

Pentru a crea un asemenea adăpost cu foaie de cort ai nevoie de două sfori de 1,5 până la 2,5 metri, şase pivoţi ascuţiţi cu lungimea de 30 cm şi doi copaci cu o distanţă între ei de 3 până la 3 m.

Cort pe trei pari



Dintr-o foaie de cort sau o paraşută şi trei pari poţi să construieşti un astfel de adăpost.

E uşor de realizat şi nu îţi ia prea mult timp. Te protejează de elementele naturii şi este destul de încăpător pentru mai multe persoane, pentru a găti şi pentru a stoca lemnele de foc.

Cort pe un par

Cort fără pari

Adăpost pentru o persoană

Adăpostul pentru o persoană îl construieşti cu ajutorul unui copac şi a 3 prăjini. O prăjină trebuie să fie lungă de cam 4,5 metri şi celelalte două de cam 3 metri.

Hamac

Adăpost cu perete reflectorizant

Adăpost cu perete reflectorizant

Dacă eşti într-o zonă păduroasă şi ai materiale naturale destule, poţi face o asemenea construcţie fără a avea nevoie de unelte. Ca să faci un astfel de adăpost îţi ia mai mult timp decât celelalte tipuri. Ai nevoie de doi copaci cu distanţă între ei de cam 2 metri, o prăjină lungă de cam 2 metri şi groasă de 2,5 cm, 5 până la 8 prăjini lungi de cam 2 m cu diametrul de 2,5 cm din care faci grindina, corzi din plante pentru a lega, pari, prăjini din crengi elastice pentru a lega traversele.

Adăpost natural

Uită-te după formaţiuni naturale care pot fi întrebuinţate pe post de adăpost. Asemenea exemple sunt: peşteri, grote, găuri mai în stânci, tufişuri, boscheţi, depresiuni mici, stânci mari pe dealuri ce se găsesc la adăpost de vânt, copaci mari cu crengi ce atârnă aproape de sol, copaci căzuţi la pământ cu crengi groase.

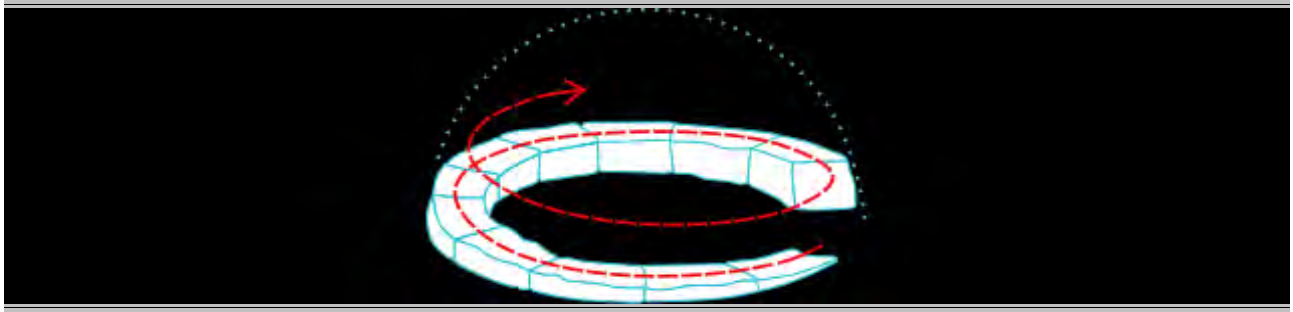
Evită locaţiile precum râpe, văi înguste şi albii de râu. Locaţiile la joasă altitudine colectează aer rece şi greu şi de aceea sunt mai reci decât locurile din jur de altitudine superioară. În locurile de altitudine joasă care au tufişuri dese, se ascund de obicei insecte. Inspectează locul pentru a preveni contactul cu şerpi veninoşi, căpuşe, scorpioni şi furnici. Uită-te după stânci, crăci de copaci, nuci de cocos sau alte obiecte grele ce pot cădea pe adăpostul tău.

Adăpost în zăpadă

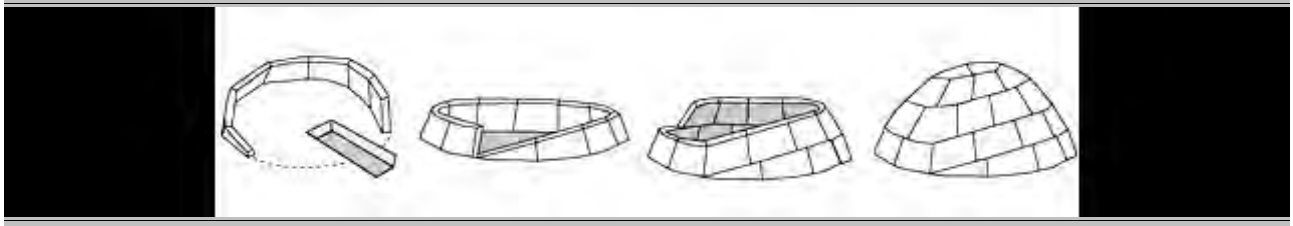
Iglu

Construcţia unui iglu:

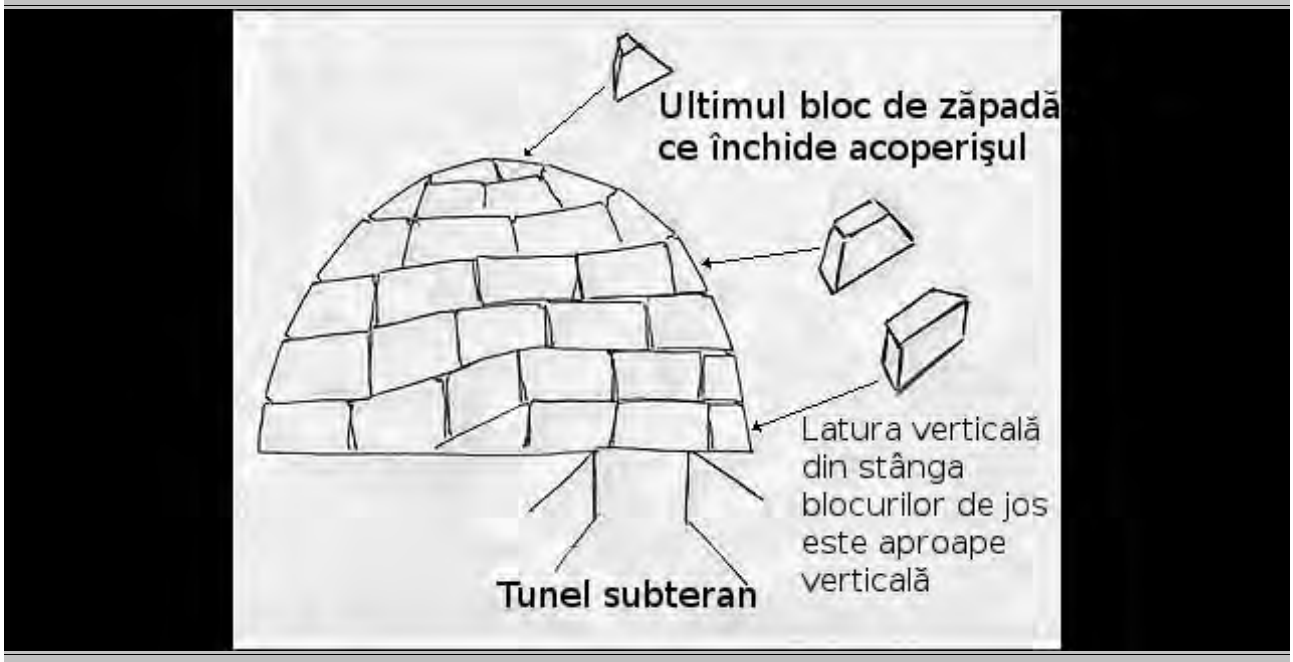
1. Tăiaţi cu ajutorul unui fierăstrău sau a unui cuţit mare, 30 până la 40 de blocuri de zăpadă. Ele trebuie să fie lungi de cam 75 cm, late de 40 cm şi groase de 20 cm.



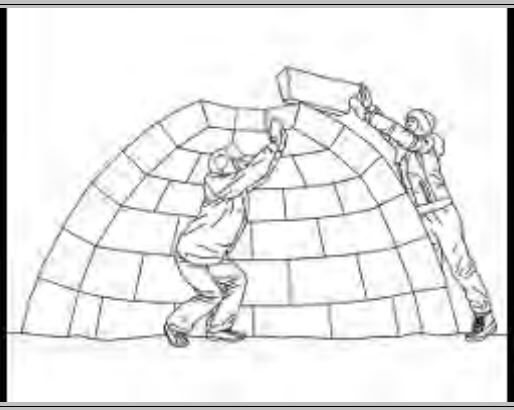
2. Aşezaţi blocurile pe muchie şi formaţi cu ele un cerc. Tăiaţi marginile de sus ale lor în aşa fel încât să formaţi o rampă care începe la sol şi se întinde până la înălţimea maximă a lor.



3. Aşezaţi ce-l de-al doilea strat de blocuri pe primele blocuri. Umpleţi interstiţiile. Şlefuiţi interiorul blocurilor în aşa fel încât să le formaţi cu o pantă interioară specific unui iglu.

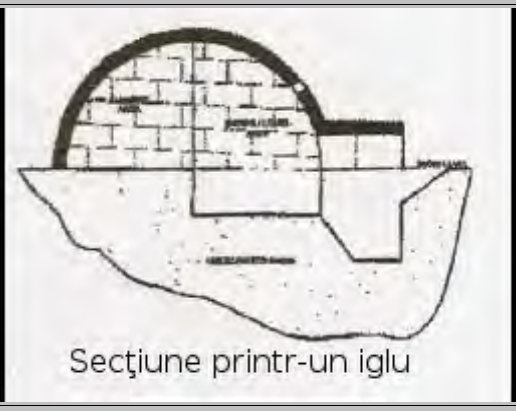

Ultimul bloc de zăpadă ce închide acoperişul
Latura verticală din stânga blocurilor de jos este aproape verticală
Tunel subteran

4. Aşezaţi pe mai departe bloc peste bloc, astfel încât să formaţi o cupolă.



5. Acoperişul iglu-ului îl tăiaţi ceva mai mare dar după forma găurii rămase în acoperiş. Tăiaţii marginile astfel încât să nu cadă spre interior.

6. Faceţi câteva găuri în pereţii laterali ai construcţiei pentru a putea aerisi iglu-ul. Găuriţi din afară spre în sus pentru ca vântul să nu sufle direct în iglu.



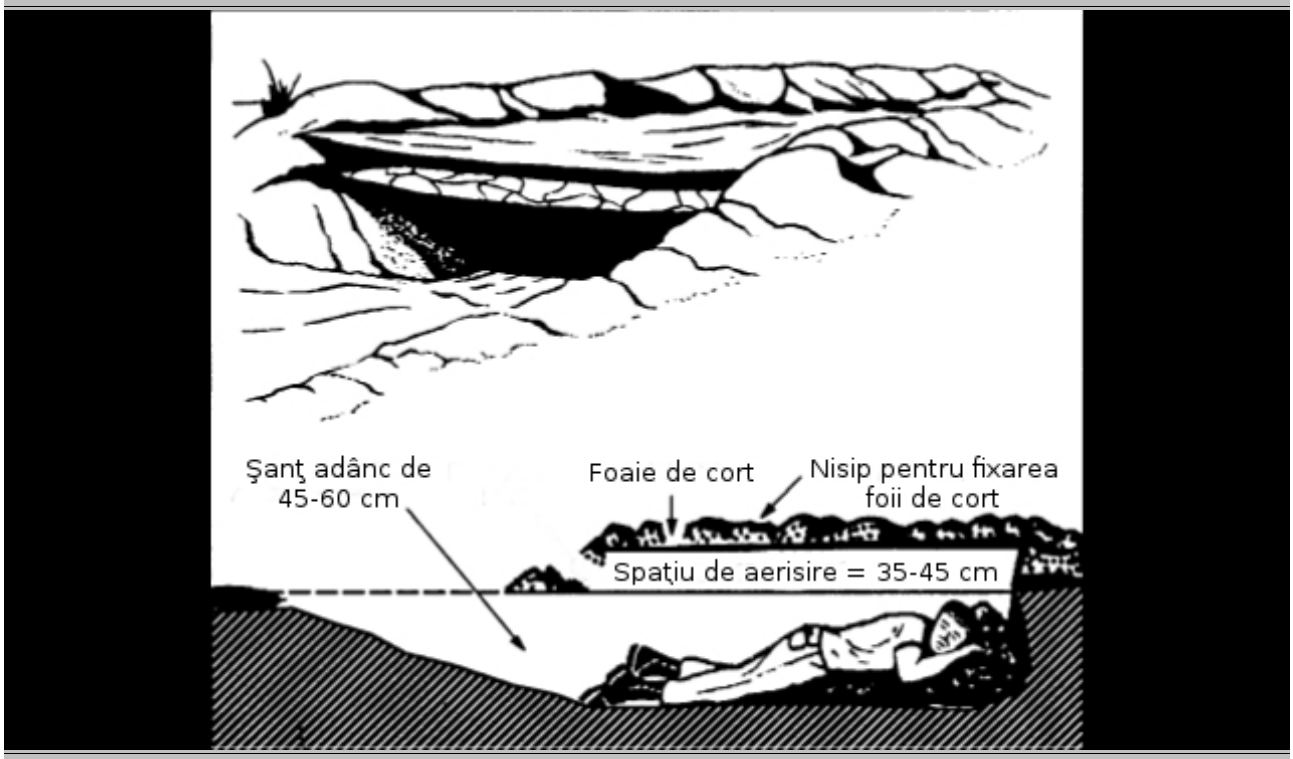
Secţiune printr-un iglu

7. Când construcţia este gata, săpaţi un tunel de intrare din afară spre interior pe sub blocurile de zăpadă. Dacă tunelul este corect amplasat şi confecţionat aerul rece din iglu se va aduna în el. Astfel se formează un strat izolator dintre aerul rece de afară şi cel cald din interior.

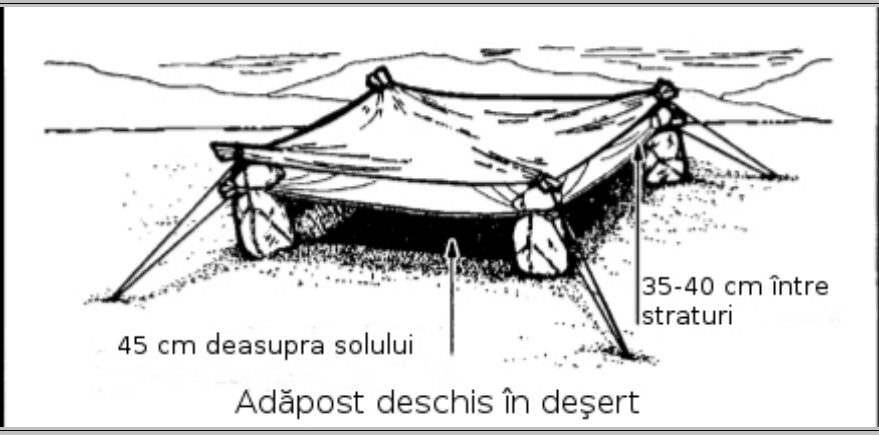
Adăpost umbros pe plajă

Adăpost umbros pe plajă

Adăpost în deşert



Adăpost deschis în deşert



Adăpost deschis în deşert

Platformă de dormit

În pădurile din tropice şi din zonele cu clima moderată avem de a face cu sol umed şi tot felul de animale târâtoare. De aceea este recomandabil să se construiască o platformă de dormit care să fie deasupra solului. Chiar dacă ea nu este acoperită şi trebuie să dormi sub cerul liber, ea are avantajele ei. Când planifici să construieşti un adăpost ai în vedere şi o asemenea platformă.

După ce ai construit acoperişul adăpostului poţi face în interiorul lui inclusiv o platformă de dormit. Formează un eşafodaj cu ajutorul a patru până la şase pari verticali bătuţi în pământ şi legaţi între ei cu ajutorul unor prăjini orizontale.

Pe această construcţie leagă bare transversale din lemn, apoi acoperă partea orizontală a construcţiei cu o saltea din ramuri, frunze şi alte materiale asemănătoare.

9. Apa

Omul poate rezista fără aer doar 3 până la 5 minute. Fără apă el poate supravieţui maximum 3 zile şi asta în condiţiile în care nu se fac activităţi fizice în urma cărora să se transpire. În cazul temperaturilor mari, în zone deşertice sau pe timpul verilor cu arşiţă, lipsa apei poate duce la moarte chiar şi după o singura zi fără hidratare corespunzătoare.

Apa este una dintre cele mai urgente nevoi în situaţiile de supravieţuire. Fără apă nu se poate trăi mult timp, în special în zonele călduroase, datorită pierderii ei rapide prin sudoare. Chiar şi în zonele reci, ai nevoie de un minim de cca. doi litri de apă pe zi pentru a putea să rămâi activ.

Mai mult de trei pătrimi a corpului uman este format din fluide. Corpul pierde fluid datorită căldurii, răcelii, stresului şi a efortului.

Cantitatea de fluid care îi stă corpului la dispoziţie este foarte importantă. Cel mai simplu pare a fi, să bei din apele curgătoare sau stătătoare. Trebuie să fii atent la câteva reguli. Cu cât apele sunt mai îndepărtate de civilizaţie şi de animale cu atât probabilitatea, ca ele să fie poluate, contaminate sau cu impurităţi, scade.

Apa caldă este mediul cel mai favorabil pentru virusuri şi microbi, de aceea întotdeauna e de preferat apa rece.

Dacă apa miroase şi e tulbure atunci precis ea are impurităţi.
Regulile de orientare pentru o apă buna sunt:
.viteza de curgere trebuie să fie cât mai mare
.să fie transparentă
.să aibă o valoare cât mai mică a pH-ului
.în albie să se găsească o suprafaţă cât mai dură, cât mai abrazivă formată din pietre

Cel mai bine este ca să fierbem şi să filtram apa pe care intenţionam să o bem.

9.1. Surse de apă şi metode de potabilizare

Aproape peste tot în mediul înconjurător există apă, în cantităţi şi calitate de grade diferite. Mai jos sunt listate posibilele surse de apă în medii diferite. De asemenea sunt înscrise şi metodele de a potabiliza apa.

Notă:Dacă nu ai cu tine o gamelă, un bidon, o ceaşcă, o cană sau un alt tip de recipient, poţi improviza unul din plastic, dintr-un material impermeabil sau din scoarţă de copac!

9.1.1. Mediul glacial

Sursă de apă: Zăpadă şi gheaţă.

Obţinere şi potabilizare: Topeşte şi purifică.

Remarcă: Nu o mânca; mai întâi trebuie să o topeşti. Dacă mănânci zăpadă, corpul îşi va reduce temperatura, ceea ce duce pe mai departe la deshidratare.

Zăpada şi gheaţa nu sunt mai pure decât apa din care provin.

Zăpada marină, care este gri şi opacă, este sărată. Nu o folosi decât după desalinizarea ei. Sarea marină, care este cristalină şi are o tentă albastră de culoare, are puţină sare.

9.1.2. La mare

Sursă de apă: 1.Apă de mare 2.Ploaie 3.Gheaţă marină

Obţinere şi potabilizare: 1.Utilizează trusa de desalinizare 2.Captează apă în foaie de cort, în alte materiale impermeabile sau în recipiente.

Remarcă: 1.Nu bea apă fără să o desalinizezi. 2.Dacă foaia de cort conţine sare, ea trebuie mai întâi spălată.

9.1.3. Pe ţărm

Sursă de apă: Pe sau în sol

Obţinere şi potabilizare: Sapă o groapă suficient de adâncă pentru a da de apă; procură pietre, fă foc şi înfierbântă pietrele la foc; Pune pietrele în apă pentru a obţine aburi pe care îi captezi cu o bucată de stofă; Stoarce apa din stofă.

Remarcă: O metodă alternativă poate fi aceea de a folosi un recipient sau o bucată de scoarţă de copac. Umple recipientul cu apă salină şi aprinde un foc, pentru a produce aburi. Ţine o bucată de stofă deasupra recipientului pentru ca aceasta să absoarbe aburii produşi. Stoarce bucata de stofă.

9.1.4. În deşert

Sursă de apă:

1. Pe sau în sol

a) în văi şi locuri de altitudine mică
b) la marginea bancilor de pământ concave
c) în albia uscată a râurilor
d) la picioarele pantelor şi în aflorimente
e) la prima depresiune în spatele primei dune de nisip a unui lac uscat
f) orişiunde acolo unde găseşti urme de nisip umed
g) în orice loc unde găseşti vegetaţie

Obţinere: Sapă o groapă destul de adâncă aşa încât apa să se poată infiltra până la suprafaţă.

Remarcă: Apa disponibilă din jurul unei dune de nisip o poţi găsi dedesuptul albiei de la marginea dunei.

2. Cactuşi

Obţinere: Taie vârful cactusului, pisează şi zdobeşte pulpa ce se află în interiorul lui. **Atenţie:** Nu mânca pulpa cactusului. Pune pulpa în gură, suge sucul şi aruncă pulpa de cactus**!**

Remarcă: Este dificil să tai cactusul fără să ai cu tine o macetă. Îţi ia mult timp pentru că trebuie să tai crusta rezistentă şi să te fereşti de spini lungi şi puternici ai acestuia.

3. Depresiuni sau găuri în stânci

Remarcă: Prin căderi periodice de precipitaţii, se adună apă în bazine, se infiltrează în fisuri şi se colectează în găurile stâncilor.

4. Fisuri în roci

Obţinere: Introdu în fisură o ţeavă flexibilă şi extrage apa prin aspiraţie.

5. În rocile poroase

Obţinere: Introdu în fisură o ţeavă flexibilă şi extrage apa prin aspiraţie.

6. Din condesările de pe metale

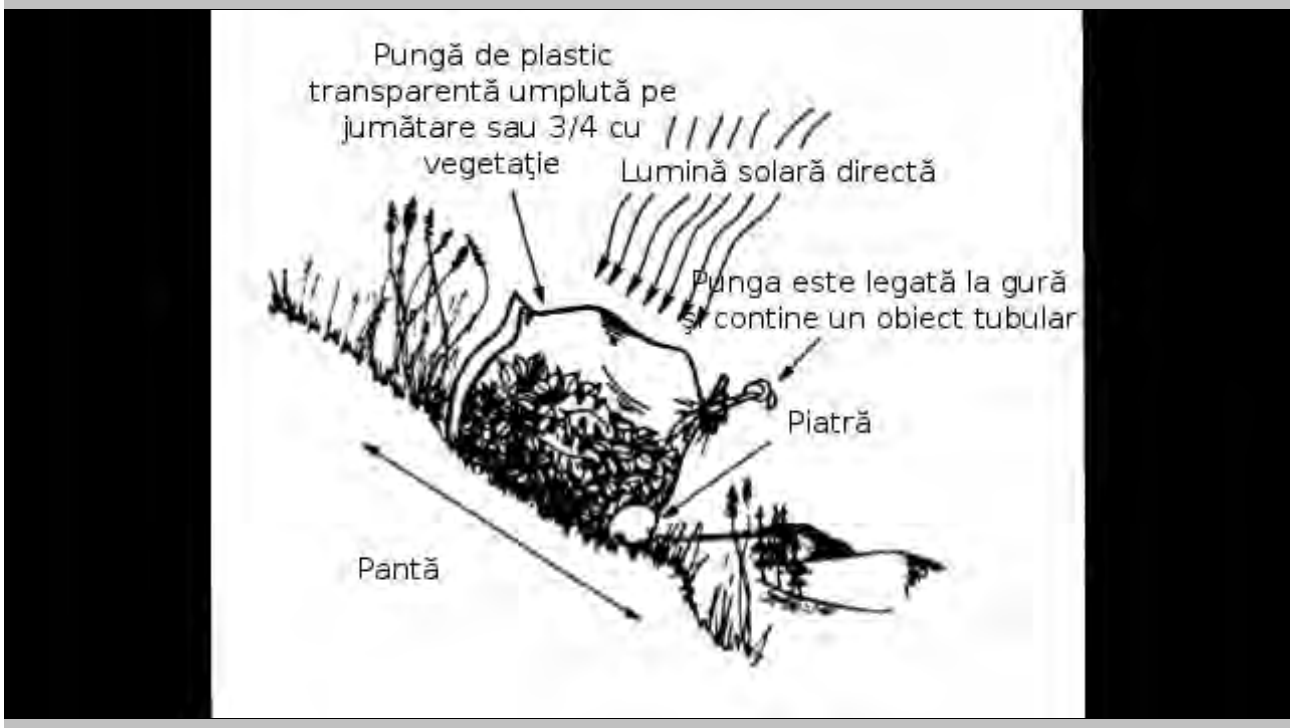
Obţinere: Utilizează o bucată de stofă cu care poţi absorbi apa; stoarce bucata de stofă pentru a obţine apă.

Remarcă: Variaţiile de temperatură extremă dintre zi şi noapte duce la condens pe suprafeţele metalelor.

9.2. Distilator de apă

Distilatorul de apă îl poţi folosi în multe zone ale lumii. El extrage umiditatea din sol şi din materialul vegetal. Ai nevoie de anumite materiale pentru a construi un distilator şi mai ai nevoie de timp pentru a colecta apa. Colectarea a 0,5 litri de apă necesită cam 24 de ore.

9.2.1. Distilator solar pe sol


Pungă de plastic transparentă umplută pe jumătare sau 3/4 cu vegetaţie
Lumină solară directă
Punga este legată la gură şi conţine un obiect tubular
Piatră
Pantă

Pentru construirea unui astfel de distilator ai nevoie de pantă însorită pe care plasezi distilatorul, o pungă transparentă de plastic, vegetaţie verde cu frunze şi o piatră mică.

1. Umple punga cu aer prin aşezarea ei deschisă spre vânt.
2. Îndepărtează beţigaşele dure sau spini ascuţiţi din vegetaţie ce pot găuri punga.
3. Umple punga de plastic pe jumătate sau chiar până la trei pătrimi cu vegetaţie verde înfrunzită.

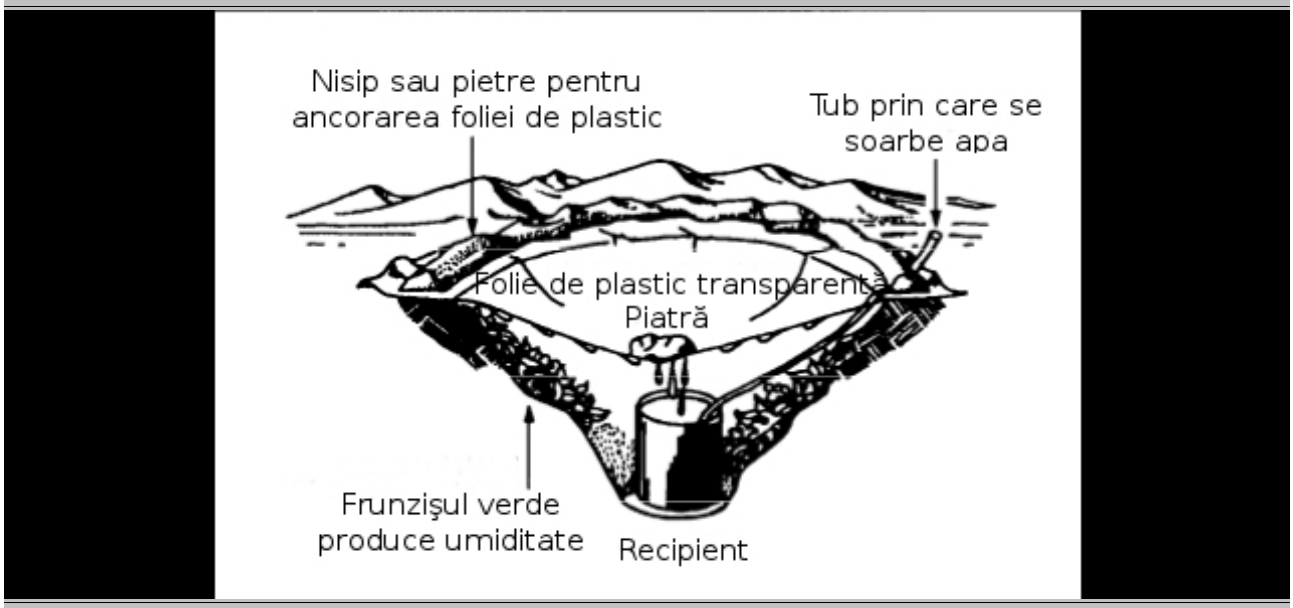
Important: Nu utiliza vegetaţie toxică sau otrăvitoare. Aceasta furnizează lichide toxice şi otrăvitoare**!**

4. Pune în pungă o piatră mică sau un obiect similar.
5. Închide punga şi leag-o la gură în mod sigur astfel încât să păstrezi înăuntru spaţiu maxim pentru aer.

Dacă ai un obiect tubular, un pai mic, o trestie goală în interior, introdu-l în gura pungii înainte de a o lega. Leag-o astfel încât să nu iasă aer din ea. Acest obiect tubular te ajută să sorbi apa din pungă fără să o dezlegi.
6. Pune punga cu gura în josul dealului pe o pantă în lumina soarelui. Poziţionează gura pungii un pic mai sus decât cel mai jos punct al ei.
7. Aşează punga astfel încât piatra să alunece singură în punctul cel mai de jos.

Pentru a obţine apa din distilator, dezleagă punga şi înclin-o aşa încât apa colectată din jurul pietrei să se poată scurge. Apoi leag-o din nou şi repoziţioneaz-o pentru o viitoare condesare. Schimbă vegetaţia din interior pentru a extrage mai multă apă.

9.2.2. Distilator subteran

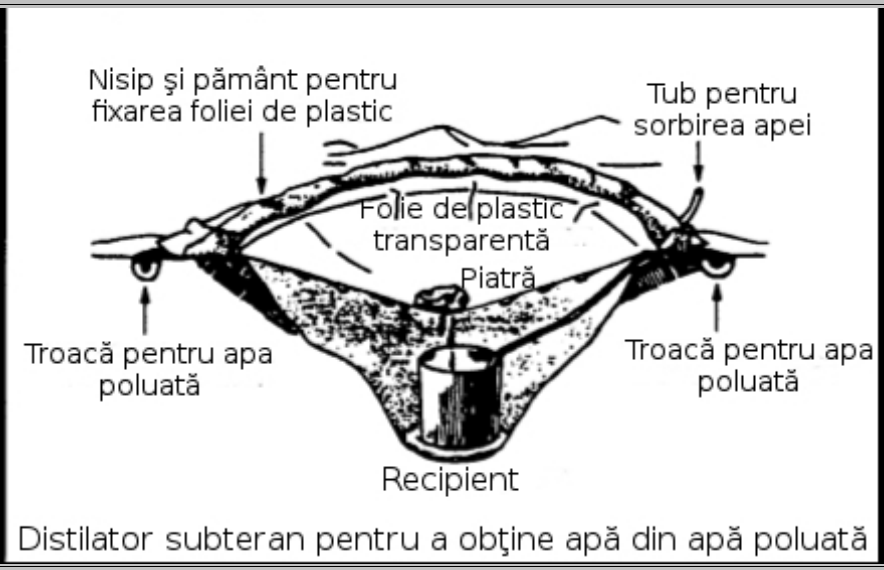

Nisip sau pietre pentru ancorarea foliei de plastic
Tub prin care se soarbe apa
Folie de plastic transparentă
Piatră
Frunzişul verde produce umiditate
Recipient

Pentru a construi un distilator subteran ai nevoie de: o unealtă de săpat, un recipient, o folie transparentă de plastic, un tub cu care se soarbe apa şi o piatră.

Alege un loc unde crezi că solul conţine umiditate, precum o albie secată sau o groapă ce a conţinut apă de ploaie. Alege un loc unde poţi face uşor o groapă şi care este inundat de soare cea mai mare parte a zilei.

1. Sapă o groapă de forma unui castron de 1 m în diametru şi 60 cm în adâncime.
2. Sapă un colector de apă în mijlocul gropii. Dimensiunea colectorului depinde de mărimea recipientului pe care îl plasezi la locul respectiv. Partea de jos a colectorului trebuie să permită recipientului să stea în picioare.
3. Plasează recipientul în colector.
4. Amplasează un capăt al tubului flexibil în recipient.
5. Amplasează celălalt capăt al tubului pe marginea gropii.
6. Acoperă groapa cu folia de plastic.
7. Pune pământ pe marginea foliei de plastic pentru a o ancora bine.
8. Pune o piatră în centru foliei de plastic.
9. Deplasează folia de plastic astfel încât diferenţa dintre sol şi piatră să fie de cca. 40 cm. Se formează un con inversat în care la vârful conului stă piatra.
10. Asigură-te că vârful conului este chiar deasupra recipientului.
11. Asigură-te ca vârful conului nu atinge părţile laterale ale gropii, în caz contrar pământul va absorbi apa condensată.
12. Pune mai mult pământ pe marginile foliei pentru a o fixa mai bine pe poziţie şi pentru a preveni pierderea umidităţii.
13. Dacă nu foloseşti tubul, amplasează-l astfel încât umiditatea să nu se evaporeze.

Acum poţi bea apă fără să deranjezi distilatorul prin utilizarea tubului precum un pai de băut. Poţi folosi plantele din groapă ca o sursă de umiditate. Pentru asta poţi să sapi părţile laterale ale gropii în aşa fel încât să poţi amplasa plantele în groapă.



Distilator subteran pentru a obţine apă din apă poluată

În cazul în care apa din groapă este poluată, contaminată, murdară sau viciată, sapă o troacă la distanţă de 25 cm de buza gropii, în afara ei. Troaca poate să fie adâncă de cam 25 cm şi lată de 8 cm. Toarnă apa poluată în troacă. Asigură-te că nu verşi apă poluată pe coroana formată de folia de plastic la atingerea cu solul.
Troaca preia apa poluată şi solul o filtrează prin scurgere. Apa condensează pe folie şi se scurge în recipient. Procedeul funcţionează foarte bine chiar dacă sursa de apă este sărată.

Pentru a-ţi procura cantitatea de apă necesară zilnic este nevoie de trei distilatoare.

Dacă bei apă nepotabilă poţi să te îmbolnăveşti şi să inghiţi organisme ce te pot intoxica. Exemple:
.Dizenterie. Aceasta este o diaree severă şi prelungită cu apariţia sângelui în fecale, febră şi slăbiciune.
.Holeră şi tifos. Te poţi inocula rapid cu astfel de boli.
.Gălbenează. Apa stătută, poluată, mai ales din tropice, conţine viermele *Schistosoma* care produce gălbenează. Acest vierme este un parazit ce trăieşte în sânge şi cauzează boli.
.Lipitori. Lipitoarea poată să intre în corp pe gură sau pe nas. Ea suge sânge după care se mută în altă zonă. Fiecare rană cauzată de aceasta se poate infecta.

9.3. Filtrarea apei

Dacă găseşti numai apă murdară, stătută şi urât mirositoare, poţi să o cureţi:
1. Prin turnarea ei într-un recipient şi lăsarea ei timp de 12 ore.
2. Prin purificarea ei cu ajutorul unui sistem de filtrare.

Notă: Aceste proceduri doar curăţă apa şi o fac plăcută la gust. Trebuie în plus să o purifici**!**

Apa cu impurităţi se poate purifica uşor cu un filtru de apă făcut de mână. Pentru asta este nevoie de pânză, cărbune, nisip, pietriş şi muşchi, adică briofite. Acestea sunt puse în aceasta ordine într-un vas cu o mica deschizătură. Cărbunele este antibacterian şi elimină impurităţile solide aflate în suspensie. Apa se bea după ce materialele filtrului s-au spălat, deci se lasă întâi apa să curga prin filtru un timp şi dupa aceea se bea.

FOC ÎN AGORA

ARTA SUPRAVIEŢUIRII: Înapoi la mama natură

O alta modalitate de purificare a apei este distilarea, deci captarea aburilor de apă. La aceasta metodă nu se elimină toţi poluanţii, ca spre exemplu amoniacul ce este parte componentă a urinei. Apa distilată nu are săruri minerale şi de aceea ea trebuie să fie consumată cu precauţie căci poate fi periculoasă pentru organismul uman. Pentru a o face potabilă este bine să-i adaugam ceva sărat sau cu minerale, spre exemplu bucăţele de piatră.

Pentru a construi un sistem de filtrare a apei, aşează straturi de câţiva centrimetri de nisip, pietre sparte, cărbune, stofă într-un bambus, într-o groapă sau într-o bucată de stofă, unele peste altele. Mirosul neplăcut din apă poţi să-l îndepărtezi cu ajutorul cărbunilor de la foc pe care îi adaugi în ea. Aşteaptă cam 45 de minute, după care poţi bea apa.

9.4. Sfaturi şi trucuri

Metode care duc la găsirea unei surse de apă:

.Toate urmele, potecile şi cărările duc la o sursă de apă. Urmează drumul pe potecă în sensul în care ele se unesc. Semnele ce arată existenţa unei tabere, prezenţa de cenuşă de tabără, balegă de animale, teren bătătorit indică prezenţa potecilor.
.Stolurile de păsări care zboară în mod circular arată că acolo există apă. Păsările se duc să bea apă în zori şi în amurg. Pe drumul spre apă păsările zboară rapid şi aproape de sol. Urme de păsări şi ciripitul lor în zori sau în amurg arată că în apropriere se găseşte apă.

Dacă nu ai o sursă sigură pentru a te aproviziona încontinuu cu apă încearcă să găseşti modalităţi de a te ajuta în alt mod.

O cantitate mare de rouă poate fi o sursă de apă. Înnoadă bucăţi de stofă sau împleteşte iarbă în jurul gleznelor şi mergi prin iarba plină de rouă înainte de răsăritul soarelui. Bucăţile de stofă şi iarba absorbă roua. Stoarce-le de apă într-un recipient. Repetă acest procedeu până când ai făcut rost de cantitatea de apă necesară sau până când nu mai este rouă. În acest mod, într-o oră se poate face rost de cca. 1 litru de apă.

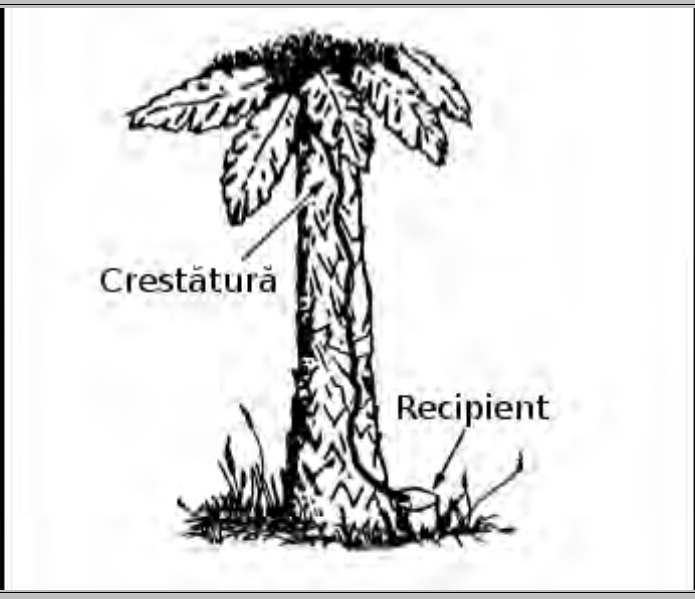
Albinele şi furnicile care intră într-o gaură de copac pot indica faptul că acolo se găseşte apă. Această apă o poţi absorbi cu un tub de plastic sau improvizează o lingură pentru a o lua şi bea.

Poţi folosi şi o bucată de stofă pe care o introduci în gaura copacului. După asta storci bucata de stofă care este îmbibată cu apă.

Vara, apa se acumulează în ramificaţiile copacilor şi în fisurile stâncilor. În zonele aride, căcărezele de păsări din jurul crăpăturilor din stânci sunt semne ce indică faptul că în apropriere este apă.

Tufişurile verzi de bambuşi sunt o sursă excelentă de apă proaspătă. Apa din bambuşii verzi este clară şi inodoră. Pentru a face rost de apă, îndoaie tulpina unui bambus verde, leag-o şi taie-o la capătul de sus. Apa va picura pe timpul nopţii. Chiar şi bambuşii trecuţi şi sparţi pot conţine apă.

Unde există bananieri sau plantaţii de pomi, există şi apă. Taie copacul şi scobeşte-i butucul. Apa de la rădăcină va umple gaura. La început apa va fi amară. După un timp însă devine delicioasă. Buturuga copacului asigură rezerva de apă a unui om pentru patru zile. Pentru a proteja apa de insecte, acoperă buşteanul.



Unele plante agăţătoare sunt surse de apă. Fă o crestătură la o înălţime cât mai mare, apoi taie planta în aproprierea solului. Varsă lichidul, ce picură, într-un recipient sau direct în gură.

Important: Nu bea lichide lipicioase, lăptoase sau cu gust amar**!**

Laptele nucilor de cocos verzi(necoapte) este răcoritor şi potoleşte setea. Laptele nucilor de cocos mature conţin un ulei ce are rol laxativ. A se bea moderat. La tropice se găsesc copaci mari care adăpostesc plante aeriene ce conţin apă între fruzele lor mari şi suprapuse. Filtrează această apă cu ajutorul unei bucăţi de stofă pentru a înlătura insectele şi impurităţile.

Poţi face rost de apă din plantele cu pulpa centrală, jilavă şi umedă. Secţionează planta şi zdobeşte pulpa astfel încât să picure lichid din ea. Captează lichidul într-un recipient. Rădăcinile plantelor conţin de asemenea apă. Dezgroapă sau smulge radăcini din pământ, taiele în bucăţi mici şi fărâmă pulpa până când curge lichid din ea. Captează lichidul într-un recipient. Fruzele tinere, tulpinile, ca cele de bambus, conţin apă. Taie-le sau crestează-le la baza articulaţiilor pentru a le goli de apă.

Următorii copaci pot conţine apă:
.Palmieri. Palmierii precum buri, cocosul, de zahăr, ratan şi nip conţin lichide. Smulge o frunză de palmier sau trage-o în jos astfel încât copacul să picure lichid din locul unde este julit.
.Copacul călătorilor(*Ravenala madagascariensis*). Acest copac are la bază o teacă ca un fel de cupă unde se colectează apa.
.Copacul umbrelă(*Musanga cecropioides*). Frunzele de la baza copacului şi radăcina acestui copac din Africa tropicală de vest poate conţine apă.
.Baobabul. Acest copac ce creşte pe suprafeţele nisipoase din nordul Australiei şi Africii colectează apa pe timpul sezonului umed în truchiul său sub formă de sticlă. Chiar şi după mai multe săptămâni de vreme uscată poţi găsi apă în aceşti copaci.
Important: Nu păstra seva de la plante mai mult de 24 de ore. Ea începe să fermenteze şi devine toxică **!**

Fluid	Remarcă
Băuturi alcoolice	Dehidratează corpul şi întunecă judecata
Urină	Conţine sare cca. 2% şi substanţe nocive.
Sânge	E considerat ca fiind un aliment. E sărat. De aceea pentru a fi digerat e nevoie de un supliment de fluid. Consumul poate provoca diverse boli.
Apă marină	Conţine cca. 4% sare. Doi litri de apă sunt necesari pentru a curăţa corpul de deşeurile a unui litru de apă de mare. De aceea prin consumul de apă marină goleşti rezerva corpului de apă, ceea ce poate induce moartea.

Important: Înainte de a fi băută apa trebuie să fie purificată**!**

10. Focul

În multe situaţii de supravieţuire, capacitatea de a face focul poate decide între **viaţă** şi **moarte**. De aceea aprinderea focului este o disciplină de bază a artei de supravieţuire în natură.

Focul îndeplineşte multe necesităţi.

El ne furnizează căldură şi confort. Îl putem folosi la prepararea alimentelor şi la încălzirea lor. Cu ajutorul focului se poate încălzi băutura, filtra apa, se pot usca hainele, steriliza bandajele, poţi să semnalizezi pentru a chema ajutoare şi poţi să te protejezi de animale. Focul îţi ridică moralul, îţi linişteşte mentalul şi îţi ţine companie. Mintea funcţionează mai bine. Cu ajutorul lui îţi poţi produce unelte şi arme.

Focul dăruieşte multă căldură. În caz de ploaie, lemnele uscate se găsesc greu. Molizii sunt copaci ce stau în grupuri compacte şi de aceea ei işi pot proteja ramurile de umezeală. Aici putem găsi lemn uscat. Lemnul interior al molidului, de culoare închisă, este întotdeauna uscat şi se poate folosi pentru foc. După ce focul a început să ardă se poate pune lânga el şi lemne umede pentru a le usca. În acest caz se naşte fum, de aceea cortul trebuie aşezat ceva mai departe de foc.

Focul poate produce şi probleme. Poţi fi detectat de inamici, care văd lumina focului şi fumul produs de el. Focul poate declanşa incendii şi poate să-ţi distrugă echipamentul. El mai poate produce arsuri, iar monixidul de carbon poate intoxica atunci când arde mocnit în adăpost.

Cumpăneşte întotdeauna nevoia de a avea foc cu aceea de a evita detectarea ta de către un eventual inamic.

10.1. Principiile de bază a aprinderii focului

Pentru a face focul trebuie să înţelegi principiile fundamentale ale focului. Combustibilul care nu este sub formă de gaz nu arde în mod direct. Atunci când ridici, printr-o metodă, temperatura combustibilului, acesta produce gaz. Acest gaz, combinat cu oxigenul din aer, arde.

Înţelegerea triunghiului focului este foarte important pentru construirea şi menţinerea lui. Cele trei laturi ale acestui triunghi sunt: **aer**, **căldură** şi **combustibil**. Dacă unul dintre aceste trei aspecte lipseşte, focul se va stinge. Proporţia corectă a acestor trei componente este foarte importantă pentru ca focul să ardă la capacitatea sa maximă.

Singura metodă de a învăţa, care este proporţia corectă a celor trei componente, este practica.

10.2. Selectarea locaţiei şi pregătirea

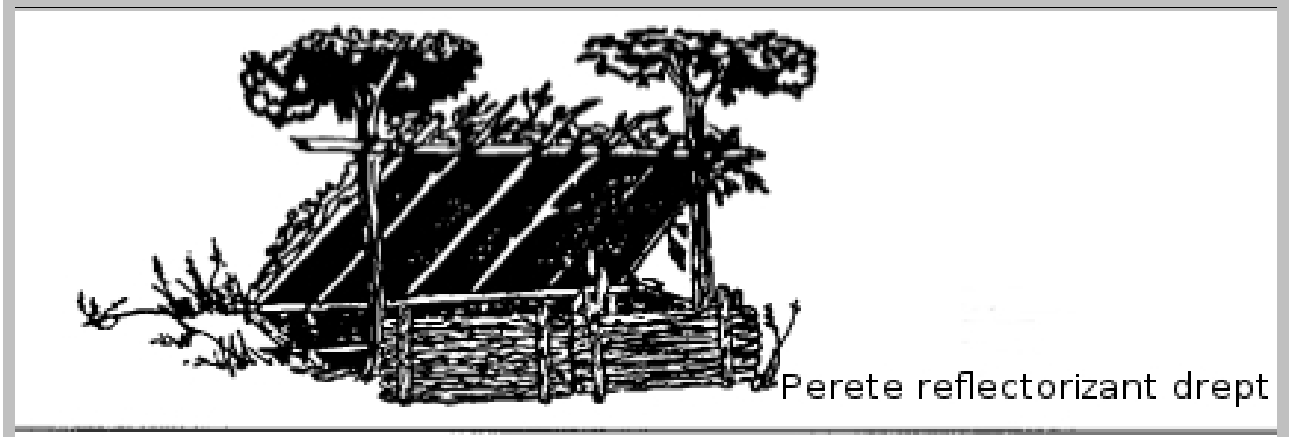
Trebuie să decidem locaţia şi dispoziţia. Înainte de a face focul examinează:
.teritoriul(terenul şi clima) în care te afli
.materialele şi uneltele disponibile
.timpul: de cât timp dispui?
.necesitatea: de ce ai nevoie de foc?
.securitatea: trebuie să te fereşti de un eventual inamic?

Caută un loc uscat care:
.e protejat de vânt
.e plasat bine în raport cu adăpostul tău
.concentrează căldura în direcţia dorită
.se găseşte în aproprierea unei provizii de lemn sau alt combustibil

Locul unde se face focul trebuie să fie bine gândit astfel încât, o schimbare a direcţie vântului pe timpul nopţii, să nu ne facă probleme. Trebuie neapărat să fim atenţi la monoxidul de carbon, care se naşte atunci când lemnul arde cu prea puţin oxigen. Acest gaz este inodor, adica fără miros, şi mai greu decât aerul.

El împiedică transportul de oxigen în sânge şi produce inconştienţa şi moartea prin sufocare.

Curăţa locul selectat până la sol de resturi lemnoase pe o suprafaţă de 1 m în diametru pentru a reduce prosibilitatea ca focul să se extindă mai mult decât e necesar. Dacă ai timp poţi construi în jurul focului un perete din buşteni sau pietre. Acest perete îl poţi folosi astfel încât focul să reflecteze căldura în direcţia stabilită de tine. Peretele reflector ajută şi la oprirea scânteii şi protejează focul de vânt. Vântul este pe de altă parte folositor, deoarece ajută focul să ardă.



Perete reflectorizant drept

Perete reflectorizant sub formă de L

Atenţie: Nu folosi pietre ude sau poroase deoarece ele pot exploda în momentul în care sunt fierbinţi, iar bucăţele fine de piatră îţi pot intra în ochi provocând orbirea**!**

Dacă te afli într-o zonă acoperită de zăpadă, ajută-te de trunchi verzi de copaci pentru a construi o bază uscată pentru foc. În zonele extrem reci, copacii de grosimea încheieturii mâinii sunt uşor de rupt. Taie sau rupe câţiva copaci verzi şi aseză-i unul lângă altul pe zăpadă. Stratul următor aseză-l transversal faţă de primul. Construieşte unul sau două straturi cu trunchiuri de copaci.

10.3. Alegerea materialului de foc

Ai nevoie de trei tipuri de material pentru a face focul: **amorse**, **surcele** şi **combustibil**.

Amorsele sunt un material uscat care ia foc la temperatură mică chiar cu ajutorul a numai unei scântei. Dacă deţii un generator de scântei, cel mai bine este să ai la tine şi stofă carbonizată. Stofa carbonizată o poţi face prin încălzirea unei bucăţi de stofă de bumbac până când ea devine complet neagră dar fără să se aprindă. Stofa carbonizată trebuie să o păstrezi într-un recipient impermeabil pentru a o menţine uscată. Această stofă o poţi prepara în prealabil şi o poţi păstra în trusa de supravieţuire.

Amorsele trebuie pastrate cu grijă, eventual într-o cutie, sticluţă , deci ferite de umezeală. De căte ori ai ocazia, le poţi pune la soare sau la o altă sursă de căldură să se usuce. Ele trebuie să fie perfect uscate, precum tutunul.

Vreascurile sunt materiale uscate ce se adaugă la iasca aprinsă. Ele trebuie să fie perfect uscate pentru a asigura o aprindere rapidă. Vreascurile cresc temperatura focului şi astfel focul se aprinde cu material mai puţin.

Combustibilul este material de ardere care arde încet şi continuu îndată ce focul a fost aprins. Combustibilul trebuie mărunţit la dimensiunile convenabile. Poţi încerca să foloşeşti şi alte materiale; mai întâi probează o cantitate mică ca să vezi dacă arde. Pe amorse poţi picura petrol lampant, spirt, ulei, parafină, spirt solid sau benzină. Stropeşte vreascurile cu material inflamabil.

Atenţie: Nu turna NICIODATĂ gaz, benzină sau alt material extrem inflamabil în foc**!**

AMORSE	VREASCURI	COMBUSTIBIL
Scoarţă de mesteacăn	Nuiele mici	Crengi, buşteni şi lemne uscate
Coajă mărunţită de cedru, castan şi ulm	Fâşii mici de lemn	Interiorul lemnos şi uscat al truchilor şi crengilor de copaci
Aşchii fine de lemn	Aşchii de lemn	Lemn verde taiat mărunt, copăcei, tufişuri
Iarbă, ferigă, muşchi, ciuperci uscate	Carton gros	Iarbă uscată răsucită sub formă de mănunchi
Paie	Bucăţi de lemn aflate în interiorul altor bucăţi	Cărbune de turbă uscat(se găsesc pe bancile de pământ formate prin eroziunea subterană de către ape curgătoare)
Rumeguş uscat	Lemn ce a fost în prealabil îmbibat cu substanţe inflamabile	Balegă uscată de animale

	precum benzină, motorină sau ceară	
Resturi mici şi fine de lemn răşinos	Hârtie	Grăsime animală
Frunze aciculare uscate ale arborilor veşnic verzi	Crenguțe	Cărbune, ulei de ardezie, alte uleiuri
Iască din părţile putrezite ale buştenilor şi copacilor, praf de la carii de lemn	Tufe răşinoase	Bălegar, găinaţ
Fulgi de păsări şi pene fine	Cârpe	Oase
Fulgi de plante(de la alior, papură uscată, ciulin)	Plută	
Fibre vegetale uscate şi fine, bucăţi din cuiburi de pasăre	Pene	
Fibre spongioase ale buretelui Lycoperdon(Buretele cerbilor)	Iarbă uscată	
Frunze de palmier uscate	Coajă de copac	
Membrana exterrioara a bambusului	Bucăţi de crenguţe cojite (fâșiile de coajă trebuie să se onduleze în afară, ca la aripile unei mingi de badminton)	
Scame, sfoară despletită	Rădăcini	
Strofă carbonizată	Cetină	
Hârtie cerată	Cuiburi de pasăre	

Aşchii de pe partea exterioară a bambusului	Ulei de la motor	
Praf de puşcă	Frunze de palmier	
Fire din bumbac, fire de lână	Ferigă	
Scame din pungă sau buzunare		

10.4. Tipuri de construcţie a focului

Există mai multe metode de preparare a focului, fiecare are avantajele ei. În funcţie de situaţie te hotărăşti pentru una din ele.

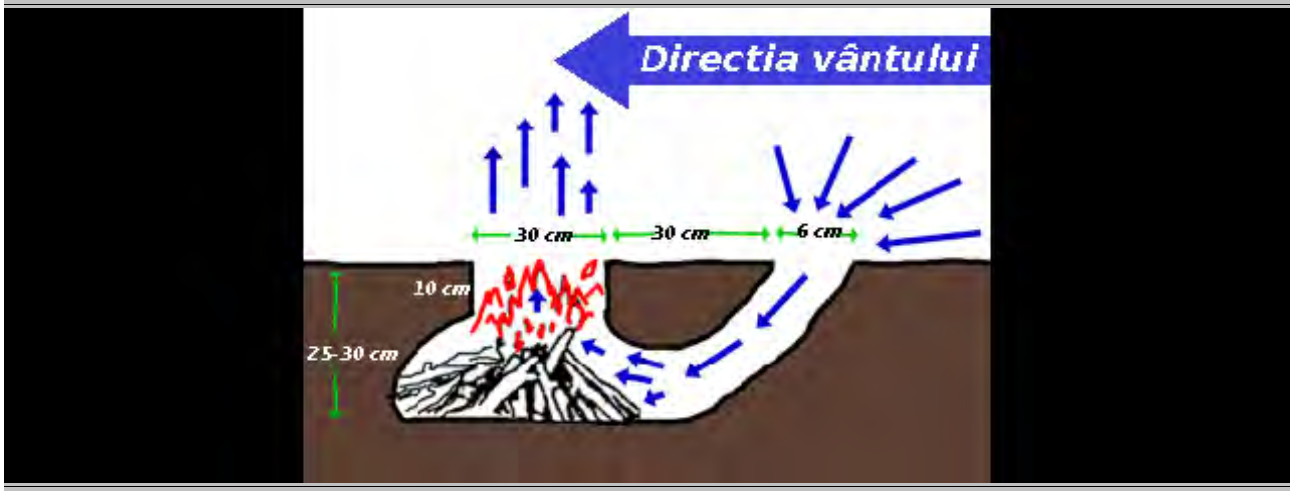
10.4.1. Con

Pentru a realiza o construcţie sub formă de con, amplasează iasca şi surcelele în formă conică. Aprinde iasca din centru. După ce va începe să ardă, lemnele din exterior vor cădea în interiorul focului hrănindu-l. Acest tip de foc arde foarte bine chiar şi cu lemne umede.

10.4.2. Pe reazem

Pentru a construi un astfel de foc, introdu în pământ un ţepuş la un unghi de 30 grade. Vârful ţepuşului arată în direcţia vântului. Pune iasca sub ţepuş. Pune surcele pe ţepuş. Aprinde iasca. În momentul în care surcelele încep să ardă, adaogă pe mai departe alte surcele.

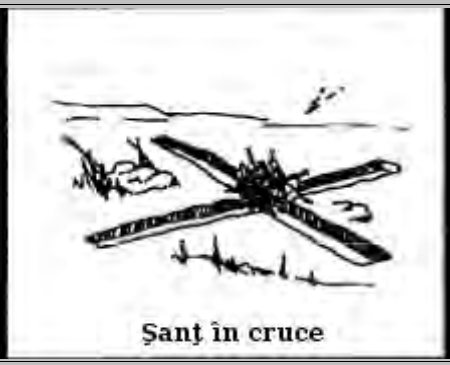
10.4.3. Focul în groapă



În unele situaţii este bine să alegi un loc subteran pentru a face focul. Astfel, focul este camuflat şi cu el poţi să încălzeşti şi să prepari alimentele.

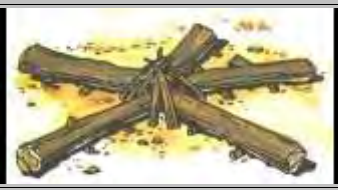
Pentru a face un loc subteran pentru foc este necesar să:
.sapi o groapă în pământ
.pe partea care bate vântul, sapi încă groapă pentru ventilaţie astfel încât să fie conectată cu groapa principală
.aşează lemnele înclinat pe marginea gropii principale
.construieşti focul ca în ilustraţia de mai sus

10.4.4. Şanţ în cruce


Şanţ în cruce

Această metodă constă în săparea unui şanţ sub formă de cruce. Lungimea sa poate fi de cam 30 cm, adâncimea de 7,5 cm. Aşează iasca, făcută sub formă de tampon, în mijlocul crucii. Construieşte o piramidă din surcele deasupra ei.

10.4.5. Focul în stea



Se aşează bucăţi de lemn uscat în formă radială cu un capăt spre centru şi cu celălalt spre exterior. În centrul vetrei se face o mică gaură în pământ unde se pun amorsele şi vreascurile.

Pe măsură ce capetele lemnelor ard dinspre centru spre exterior, ele se deplasează radial spre centru vetrei. Astefel combustibilul arde complet fără a fi nevoie să-l prelucrezi pentru a-l mărunţi.

Focul în stea dă căldură cu consum mic de lemne şi usucă încet încet lemnele. Între lemne poţi aşeza alimente pentru a le frige sau coace. Combustibilul umed poţi să-l aşezi lângă foc pentru a-l usca.

10.4.6. Piramidă

Piramidă

Pentru a construi o piramida pune două ramuri de copac paralel pe sol. Peste ei plasează un strat de buşteni subţiri ca în desenul de mai jos. Pune mai departe câteva straturi de buşteni şi ramuri de copaci care să facă cruce cu stratul de sub el. Pe piramidă construieşte o grămăjoară de aprindere a focului. După ce grămăjoara se aprinde, va începe să ardă şi stratul de sub ea. Rezultă un foc ce arde de sus în jos, deci pe timp de noapte nu trebuie sa îl supraveghezi.

10.5. Cum să aprinzi focul

Cel mai eficient mod de a aprinde focul este stând cu faţa spre vînt. Aranjează amorsele, vreascurile şi combustibilul astfel încât focul să ardă cât mai bine şi cât mai îndelungat.

Aprinzătorul asigură căldura iniţială pentru ca amorsele să ia foc. Există două metode de a aprinde focul: metode **moderne** şi metode **primitive**.

10.5.1. Metode moderne

În cadrul acestor metode se folosesc aprinzătoare şi unelte moderne de a aprinde focul.

Chibrituri

Asigură-te ca acestea sunt ambalate în cutii impermeabile, astfel încât să nu se frece unele de altele, să nu se sfărâme, să nu se ciocnească şi bineînţeles să nu se autoaprindă.

Înainte de a scăpăra un chibrit, este bine să-ţi construieşti o torţă, fabricată din hârtie, iarbă şi vreascuri uscate. În loc de torţă poţi folosi o lumânare. După aceasta aprinzi chibritul şi cu el aprinzi torţa sau lumânarea. Ca să faci mai multe chibrite, poţi spinteca chibritul în două pe lungime. Pentru a fi sigur că se aprinde apasă măciulia chibritului cu degetul.

Scapără chibritul protejându-l cu palmele şi cu măciulia în jos pentru ca vântul sau un eventual curent să înteţească flacăra de jos înspre beţigaş. Chibritele umede le poţi usca frecându-le puternic între palme fără să atingi măciulia.

Le poţi usca si prin frecare cu părul. Un chibrit umed trebuie să fie scăpărat prin lovirea oblică a suprafeţei de frecare de pe cutie şi nu frecat de-a lungul ei.

Chibritul permanent

Chibritul permanent este de fapt o brichetă formată dintr-un tanc de benzină şi un chibrit din metal care are la capătul lui un fitil. Tancul este prevăzut cu un amnar. Prin frecarea chibritului de metal, de marginea cutiei, se produc scântei ce aprind fitilul. Tancul se poate completa şi umple oricând cu combustibil, iar fitilul se poate oricând schimba. Chibritul permanent este folositor chiar şi atunci când tancul este gol, deoarece cu ajutorul lui poţi produce scântei cu care poţi aprinde focul.

Lentile convergente

Lentilele convergente sau convexe le poţi folosi numai pe timp luminos şi însorit. Ele pot proveni de la binoclu, aparat de fotografiat, telescop optic, lentile de ochelari. Cu o lentilă convexă poţi aprinde amorsa şi vreascurile cu ajutorul razelelor solare.

Aşează lentila astfel încât să concentrezi razele solare pe amorsă. Menţine lentila în aceeaşi poziţie până când amorsa începe sa fumege. Suflă uşor sau fă vânt uşor cu mâna, după care pune amorsa pe construcţia pentru foc. Opţii rezultate optimale dacă suprapui două până la patru lentile de ochelari sau prin folosirea lentilelor de la binoclu sau a lunetei de la puşcă.

Amnar de magneziu

Pe o foiţă plasezi amorsa. Aşezi vârful amnarului pe foiţă astfel încât scânteile să zboare direct în amorsă. În cealaltă mână ai cuţitul cu care prin fricţionarea lamelei de amnar produci scântei. Scânteile vor aprinde amorsa. Când amorsa începe să fumege o aşezi pe construcţie.

Acumulatorul

Poţi folosi acumulatorul autovehiculului pentru a produce scântei. În primul rând se recomandă acoperirea preventivă a motorului cu ajutorul unei haine, unui bucăţi de covor sau a unei bucăţi de cauciuc. Trebuie acoperit bine pentru a preîntâmpina ca vaporii de benzină să ia foc. La fiecare bornă a bateriei se leagă câte un cablu sau o sârmă ce duc în afara caroseriei autovehiculului. Ia capetele celor două fire în mână şi la contactul lor vei produce scântei, care pot aprinde o cârpă înmuiată în prealabil în benzină. Cu ajutorul ei se aprinde amorsa şi vreascurile.

Praf de puşcă

În cazul în care ai o armă cu tine poţi să foloseşti praful de puşcă din cartuşe în loc de amorsa. Extrage cu atenţie cartuşul din încărcător, taie cartuşul şi scoate gloanţele sau alicele.

Goleşte aproape tot cartuşul de pulbere şi aşează praful pe o bucată de hârtie uscată. În tubul cartuşului presează un dop de cârpă uscată cu marginile rupte şi zdrenţuite. Nu trebuie să o îndeşi. Încarcă arma cu acest cartuş şi trage în aer. Cârpa va pica aprinsă din armă. Cu ea poţi acum să aprinzi amorsa şi vreascurile.

Atenţie: Atenţie şi concentrare maximă la manipularea prafului de puşcă deoarece este extrem de exploziv**!**

10.5.2. Metode primitive

Metodele primitive sunt acelea ce sunt atribuite strămoşilor noştri.

Cremene şi amnar din oţel

Aceasta este cea mai uşoară metodă primitivă de a face focul.

Rocile dure care nu se sparg sau nu se zgârie uşor, poate fi folosite pentru iniţierea focului, deoarece ele produc scântei când sunt lovite de o bucată de oţel precum cuţit, şurubelniţa, pix.

Cremenea este de culoare albăstrie şi are o suprafaţă sticloasă şi ca ceara. Se poate produce scântei şi cu ajutorul a două pietre.

Este nevoie de antrenament pentru a găsi piatra potrivită şi pentru a produce scânteie cu ea. Se procedează într-o manieră asemănătoare ca şi la aprinderea chibritului: piatra şi amnarul se ţin între palme şi contra vântului. Pentru această metodă este nevoie de o încheietură elastică şi destinsă a mâinii dar şi de exerciţiu.

Plugul de foc

Plugul de foc este o metodă de a aprinde focul prin frecare. Freci un ţăruş din lemn tare, numit şi plug, de o bază din lemn moale. În baza din lemn moale tai un şanţ drept. Cu ajutorul plugului, prin fricţionarea lui de bază se produc bucăţi mici de fibră lemnoasă după care, dacă aplici o presiune mai mare, aceste bucăţele se vor aprinde.

Ţăruş şi arcuş

Această tehnică de a face focul este relativ simplă dar ea necesită efort şi perseverenţă. Pentru a face focul prin această metodă ai nevoie de următoarele:

Soclu: Soclul este o bucată de piatră, de lemn dur sau os cu o adâncitură pe o parte a sa. Este folosit pentru a păstra sfredelul în poziţia de lucru şi de a aplica presiune.

Ţăruţul: Ţăruşul trebuie un băţ drept, din lemn tare, cu un diametru de cca. 2 cm şi de lungime de 25 cm. Partea de sus este rotundă iar partea de jos este tocită pentru a produce fricţiune mai mare.

Lemnul de bază: Mărimea lui nu este importantă. Este de preferat o scândură din lemn moale de sezon, uscat, nerăşinos, cu grosimea de 2,5 cm şi lăţimea de 10 cm. Taie în ea o cavitate rotundă de cca. 2 cm la marginea ei. Pe partea de jos fă o tăietură sub formă de „V” până la cavitate.

Arcuşul: Arcuşul este un băţ elastic şi verde de cca. 2,5 cm în diametru şi este întins cu ajutorul unei corzi. Tipul de lemn şi al corzii nu este important. Legi coarda de arcuş în aşa fel încât el să fie cât mai puternic încordat.

După ce construcţia focului este gata, se plasează iasca în tăietura sub formă de „V" a scândurii. Pui un picior pe scândură. Înfăşoară coarda arcuşului pe sfredel, iar sfredelul îl fixezi în cavitatea rotundă a scândurii. Presează sfredelul cu ajutorul soclului pe scândură şi mişcă arcusul încolo şi încoace ca să răsuceşti sfredelul. După ce ai reuşit mişcarea, aplici mai multă presiune cu soclul şi mişti arcuşul mai repede. Prin şlefuirea sfredelului de scândură se produce un rumeguş fin ce începe să ardă şi pică pe amorsă. Suflă în grămăjoară până devine jăratic.

Tipuri de lemn pentru ţăruş şi arcuş

-Castanul sălbatic(*Aesculus hippocastanum*) şi lemn de iederă(*Hedera helix*) fac un jăratec bun în mod rapid
-Lemn de iederă(*Hedera helix*) şi lemn de plop(*Populus tremula*) fac un jăratec bun în mod rapid
-Genista(*Genista*) şi lemn de plop(*Populus tremula*) fac un jăratec bun în mod rapid, atunci când lemnul de genista este taiat proaspăt şi e uscat
-Mesteacănul argintiu(*Betula pendula*) şi lemn de plop(*Populus tremula*) fac un jăratec acceptabil în mod foarte încet
-Lemn de alun(*Corylus avellana*) şi lemn de tei(Tillia) fac un jăratec bun în mod rapid, când lemnul de alun este tăiat proaspăt şi este uscat
-Lemn de alun(*Corylus avellana*) şi lemn de alun(*Corylus avellana*) fac jăratec în mod rapid

Cu o bucată de gheaţă

Dintr-o bucată de gheaţă transparentă şi clară se formează o lentilă convexă şi se procedează ca atare. Această tehnică este folosită de eschimoşi pentru a face focul.

10.6. Sfaturi şi trucuri

Important: Înainte de a aprinde focul, pregăteşte totul foarte bine, astfel încât la obţinerea flăcării să ai totul la dispoziţie: amorsă, vreascuri, combustibil. Construcţia trebuie să aibă goluri pentru tiraj. Flacăra, torţa sau lumânarea o amplasezi pe partea în care bate vântul şi o introduci în scorbura construcţiei. În cazul în care vântul poate stinge flacăra, protejeaz-o**!**

În cazul unei zile fără vânt poţi plasa amorsa de foc, în stare incandescentă, în iarbă uscată ce o faci sub formă de minge. Aceasta iarbă uscată o legi la capătul unei sfori sau sârme, cu ajutorul căruia o roteşti până când ea va lua foc. După aprinderea vreascurilor se introduc bucăţele mici de lemn, iar după ce focul s-a încins poţi introduce şi bucăţi mai mari.

Între bucăţile de lemn se lasă goluri prin care aerul să poată circula. Nu sufla în foc prea tare. Protejează focul mic de vânt pentru a nu se stinge. Lemnele mari le aşezi în straturi astfel încât stratul de deasupra să fie orientat în mod perpendicular pe cel de sub el.

.Lemnul tare îl poţi diferenţia de lemnul moale cu ajutorul unghiei. Dacă presezi unghia numai lemnul moale cedează, cel tare nu.
.Utilizează combustibil din lemn nearomat, de sezon, pe cât posibil
.Colectează surcele şi amorse de-a lungul potecilor
.La amorse poţi să adaugi substanţe de alungat insectele

.Lemnele pastrează-le uscate tot timpul
.În jurul focului poţi usca lemnele ude
.Transportă cu tine iască aprinsă, în măsura posibilităţilor
.Asigură-te ca focul este complet stins în momentul în care părăseşti tabăra
.Nu culege lemne căzute pe sol, chiar dacă par a fi uscate
.În cazul în care faci un foc în groapă, îl poţi camufla punând crengi cu frunze peste gaura în care arde focul. Astfel fumul este dispersat şi absorbit de aceste crengi.
.Cu cât lemnul este mai tare, cu atât se poate produce o căldură mai mare

.Lemnul moale arde mai repede şi face scântei.
.Lemnul umed produce fum şi alungă insectele.
.Noaptea poţi amesteca lemn uscat cu lemn umed. Astfel acest amestec arde mai încet şi mai îndelung.
.Poţi transporta focul cu ajutorul unei cutii din metal care trebuie să fie găurită de jur împrejur. Altă metodă este aceea de a împleti un coş din ramuri verzi în care pui frunze verzi. Peste ele pune jăratic.
.Decât un foc mare, mai bine mai multe, cam trei, focuri mici.

11. Hrana

În caz de destindere totală, cum ar fi starea de somn spre exemplu, omul are nevoie, pentru a supravieţui, de o rată metabolică de bază(**BMR** = Basal Metabolic Rate) de cca. 1.500 până la 1.700 de kcal pe zi.

11.1. Hrana vegetală

Hrana vegetală constituie cea mai simplă sursă de alimentaţie şi este uşor de procurat. Plantele sunt o sursă de hrană valoroasă datorită faptului că ele există într-o diversitate mare, pe o suprafaţă mare de teren şi într-o cantitate deloc neglijabilă. Ele completează toate necesităţile nutritive.

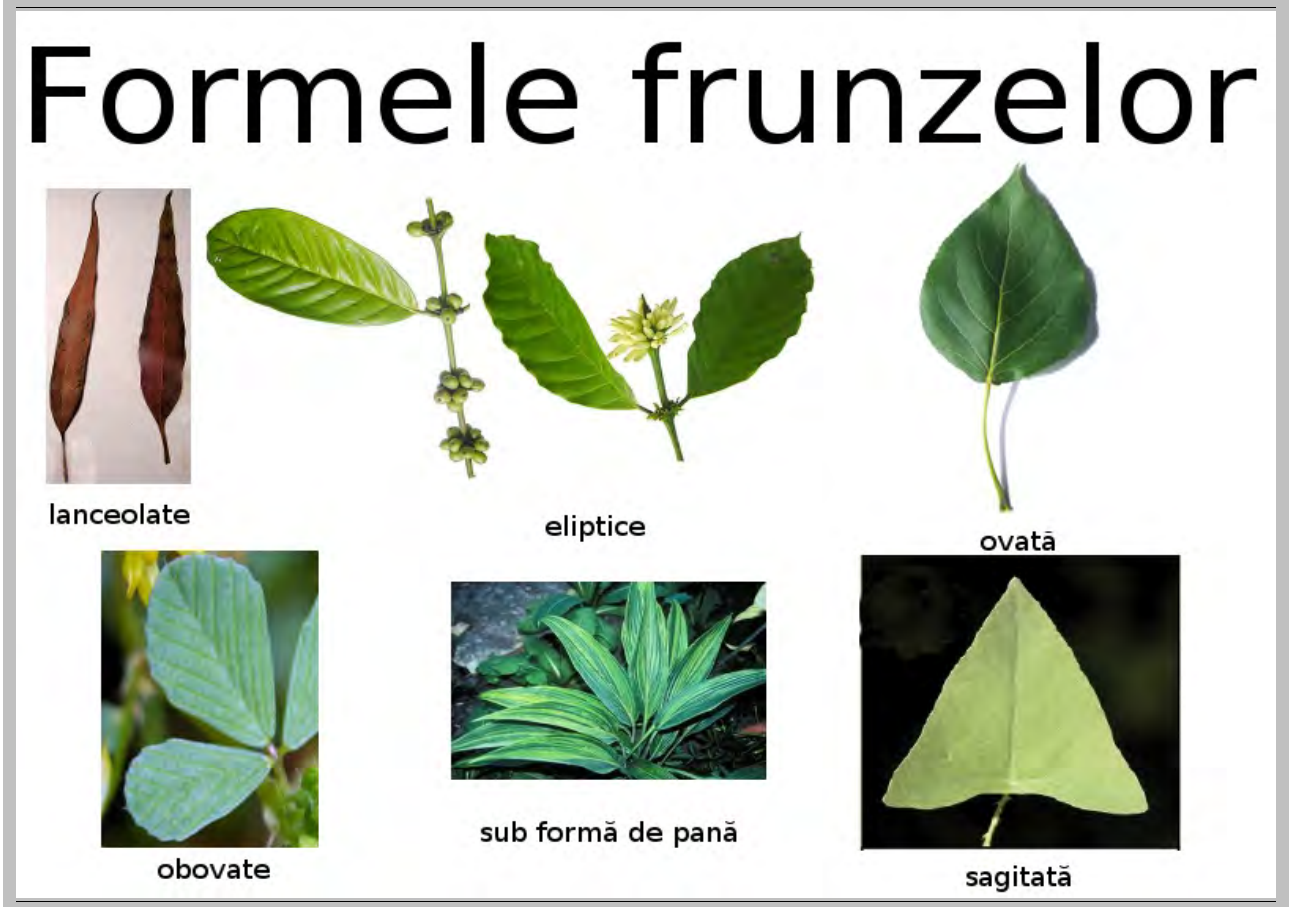
Atenţie:
În cazul folosirii plantelor ca sursă de alimentaţie trebuie întotdeauna să evitaţi intoxicaţiile şi otrăvirile. Consumaţi numai plantele pe care le indentificaţi ca fiind în mod sigur comestibile. Înainte de a consuma hrană de origine vegetală este neapărat necesar să le identificaţi în mod sigur. Toxicitatea cucutei a omorât mulţi oameni ce au confundat-o cu plante înrudite cu aceasta, precum morcovul sălbatic şi păstârnacul**!**

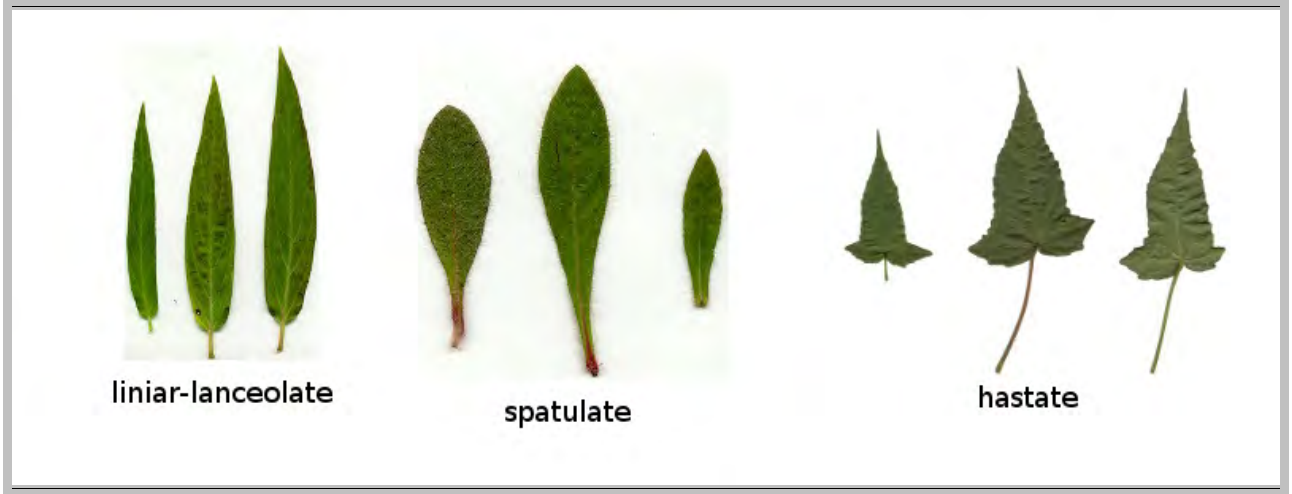
Identificarea plantelor

Poţi identifica plantele prin memorizarea marginii(dantelura), formei, aranjamentului frunzelor şi a structurii rădăcinii.

La majoritatea plantelor frunza este formată din trei parţi : limb, peţiol şi teacă. Limbul este partea lăţită a frunzei care are culoarea verde şi este străbătut de vinişoare, numite nervuri. Dantelura lui poate fi: zimţată, sub formă de lob, fără zimţi sau netedă.

Forma frunzei este diferită, în funcţie de plantă. Ea poate fi sub formă de lance, eliptică, ovată(sub formă de ou), obovată, dreptunghiulară, de pană, sagitată, liniar-lanceolată, spatulată şi hastată.

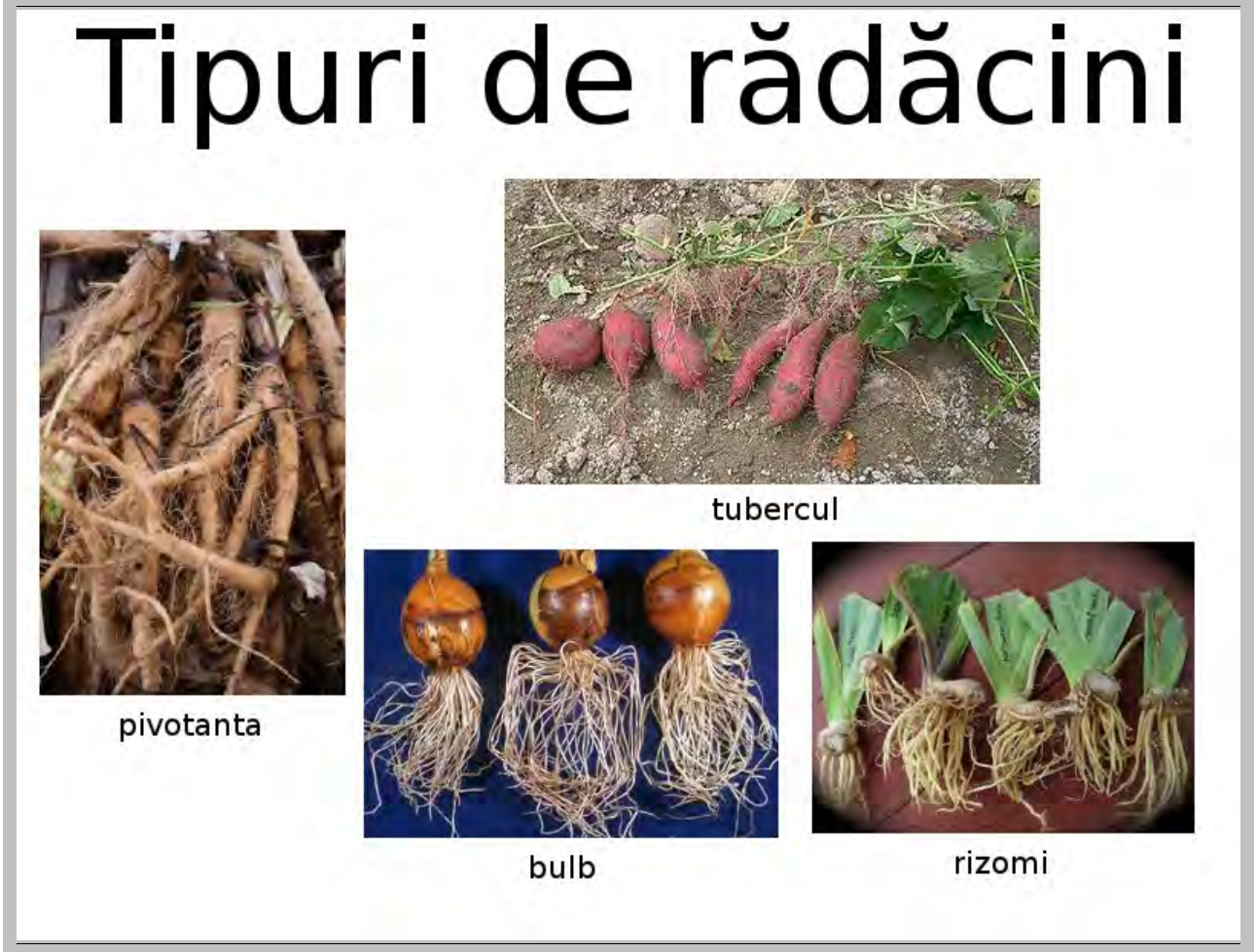




Dispoziţia de bază a frunzelor pe tulpină este opusă, compusă, simplă, alternă şi sub formă de frunze rozulare.

Structurile de bază ale radăcinilor sunt: adventivă(sub formă de bulb), firoasă, pivotantă(sub formă de ţăruş), tuberizată, rizomi, tubercul şi coroană.

Ceapa este o rădăcină de tip bulb la care atunci când este tăiată în două se arată cercurile concentrice. Cele pivotante arată ca morcovul, tuberculi precum cartofii. Rădăcina de tip coroană o întâlnim la asparagus.



Peţiolul este codiţa care susţine limbul şi–l îndepărtează de tulpină ca frunza să primească cât mai multă lumină. Teaca este partea inferioara a peţiolului ce se lăţeşte şi cu ajutorul căreia frunza se prinde de tulpina.

Pentru a învăţa plantele din regiunea în care trebuie să supravieţuieşti, pentru a afla care sunt comestibile şi care trebuiesc evitate, poţi face testul universal de comestibilitate.

11.1. Testul Universal de Comestibilitate

În lume există o mulţime de plante. Degustarea sau înghiţirea chiar şi numai unei mici porţiuni dintr-o plantă poate duce la un disconfort sever, deranj intern extrem şi poate provoca chiar sau moartea. Din această cauză, dacă ai cel mai mic dubiu asupra comestibilităţii unei plante, este bine să faci testul universal de comestibilitate. Înainte de a testa comestibilitatea unei plante, asigură-te asupra faptului că în regiune se găsesc destule asemenea plante. Numai astfel efortul şi timpul investit în acest test se poate fructifica.

Ţine bine minte: consumul de porţii mari de plante pe stomacul gol pot provoca diaree, senzaţie de vomă şi spasme. Spre exemplu, chiar fructe sau legume comestibile, familiare nouă, precum merele verzi şi usturoiul provoacă aceste simptome. Chiar şi după testarea cu succes se recomandă consumarea acestora cu moderaţie**!**

Din paşii şi timpul necesar testării vei vedea cât de important este să fii capabil de a indentifica dacă o plantă este sau nu comestibilă. Pentru a evita intoxicarea cu plante, fii precaut cu cele care au:

.seva incoloră sau lăptoasă
.boabele, bulbii, seminţele în interiorul capsulei, silicvei, păstăii
.gust mieros sau amar
.spini, perii fini, ghimpi sau ţepi
.frunze precum mărarul, morcovul, păstârnacul şi pătrunjelul
.miros de migdală în frunziş şi părţile sale lemnoase
.vârfurile boabelor sunt roz, violaceu sau negre
.frunze trifoliate

Aceste sunt criterii eliminatoare pentru testul de comestibilitate. Ele te ajută să eviţi atingerea sau consumul de plante potenţial toxice.

Paşii de testare

1. Analizează doar o singură parte a plantei pro test.
2. Separă planta în părţile sale componente: floare, frunză, tulpină, fruct, rădăcină.
3. Examinează planta dacă miroase acidulat sau are alt miros puternic.
4. Opt ore înainte de test nu trebuie să mănânci nimic.
5. În următoarele opt ore, în care trebuie să te abţii de la mâncare, testează toxicitatea bucăţilor de plantă pe partea interioară a cotului şi încheieturilor. După 15 minute examinează reacţia corpului.
6. Pe timpul testului nu consuma nimic decât apă potabilă pură sau bucăţica de plantă ce trebuie testată.
7. Ia o mică parte a plantei selectate şi prepar-o aşa cum ai plănuit să o consumi.
8. Înainte de a introduce în gură bucăţica de plantă, atinge-o cu partea exterioară a buzei pentru a observa dacă nu provoacă usturime sau arsură.
9. Dacă timp de 3 minute nu există nicio reacţie a buzei, pune bucăţica de plantă pe limbă timp de 15 minute.
10. Dacă nu există nicio reacţie atunci mestecă o mică muşcătură timp de 15 minute. Nu o înghiţi.
11. Dacă nu arde, nu ustură, nu amorţeşte, nu înţeapă sau nu apar alte iritaţii în timpul examenului de 15 minute, atunci înghite bucăţica de plantă.
12. Aşteaptă 8 ore. Dacă în această perioadă apar efecte nocive, atunci cu ajutorul a două degete introduse în gât se induce voma şi bea multă apă.
13. Dacă nu apar efecte dăunătoare atunci mănâncă 0,25 ceşti din această plantă a plantei, gătită în modul de la care s-a plecat testul. Aşteaptă 8 ore. Dacă nu apar efecte nocive atunci partea aceasta de plantă se poate consuma în mod sigur.

Atenţie:
Examinează comestibilitatea tuturor părţilor plantei, deoarece unele plante pot avea părţi comestibile şi părţi necomestibile. Dacă o parte a plantei este comestibilă în stare gătită, asta nu înseamnă că ea trebuie neaparat să fie comestibilă şi în stare crudă. Aceeaşi parte a plantei poate produce reacţii diferite la persoane diferite**!**

11.2. Plante comestibile pe anotimpuri

.Toate seminţele de iarbă, în afara celor punctate; cel mai bine e să le fierbeţi.
.Scoarţa multor arbori precum arţar, mesteacăn, fag, plop tremurător, molid, pin, salcie. Scoarţa fiind amidonoasă, o puteţi tăia în fâşii subţiri, după care o fierbeţi sau o puteţi prelucra pentru a obţine făină.
.Alune şi nuci.
.Mai multe tipuri de alge.
.Căpşuni, zmeură, mure, merişoare, coarne, fructe de porumbar, Juniper Berries.
.Anumite ciuperci, dar **ATENŢIE:** mâncaţi ciupercile din pădure numai dacă le cunoaşteţi foarte bine, căci este greu să faci distincţia între cele toxice şi cele comestibile**!**

.Urzici fragede: puteţi să le fierbeţi, să le opăriţi sau să le faceţi ceai din ele.
.Frunze de mur pentru ceai.
.Jir şi ghinde: se cojesc, se fierb şi se macină. Din făina de jir şi ghindă se poate face cozonac şi pâine. Ghindele pot fi prăjite pe o tavă până capătă o culoare brun închis, după care se macină şi pot fi folosite ca înlocuitor de cafea.
.Eryngium alpinum: după ce eliminaţi ţepii de pe muguri şi planta fragedă le puteţi fierbe. Din rădăcină puteţi face făină.
.Castanul comestibil: castanele se despică puţin cu cuţitul, după care se fierb sau se prăjesc. **ATENŢIE:** nu îl confundaţi cu castanul sălbatic care are fructe toxice**!**
.Ferigi: rizomul şi frunzele fragede conţin constituienţi amari, de aceea trebuiesc mai întâi opărite, apa fiartă trebuie să fie o dată schimbată. Rizomul conţine şi amidon. Din tubercul puteţi face făină pentru pâine.
.Orz: boabele de orz se pot măcina, se pot pune în musli, se pot face pâine şi se pot folosi ca înlocuitor de cafea

.Soc: florile de soc se pot trece prin ou şi făină, se coc la cuptor şi se servesc cu zahăr. Fructele se pot consuma şi în stare crudă.
.Hamei: plantele fragede se cojesc şi se fierb până se înmoaie.
.Brusture: florile, cozile frunzelor şi rădăcina se coc şi se cojesc.
.Păpădia: rădăcinile se coc sau se pârlesc la foc mic; frunzele se consumă ca legumele.
.Măcriş: pentru supe şi salate.
.**Pătlăgina**: frunzele se pot fierbe precum legumele.
.Cardamina de câmp: frunzele ce nu mai sunt fragede pot fi folosite în loc de piper, frunzele fragede se pot consuma crude

Notă importantă
Feriţi-vă de plantele cu suc lăptos, de plantele roşii şi de cele cu miros de piersică sau de migdală amară.

11.2.1. Primăvara

Primăvara se pot culege salate şi rădăcini.

Urzica(Urtica dioica)

Urzica este o plantă erbacee şi perenă din genul Urtica, familia Urticaceae. Ea este răspândită pe terenurile necultivate de şes, deal şi munte. Încă din antichitate se ştia că toată această plantă, adică: rădăcină, tulpină şi frunze, este curativă, căci ea vitaminizează şi remineralizează organismul uman. În plus elimină starea de anemie. Ceaiul de urzici scade nivelul glicemiei şi de aceea este recomandat diabeticilor.

Urzica vindecă bolile şi inflamaţiile căilor urinare. Frunzele urzicii se pot mânca proaspete sau opărite cu apă fiartă. Ele sunt bogate în vitamina C şi în minerale precum fierul. Din frunzele tinere şi crude de urzică se poate face ceai şi mâncare de urzici.

Frunzele şi tulpinile de urzică tinere se culeg din luna martie până la începutul lui aprilie. Ele se pot culege cu mănuşi, cu ajutorul unei pungi de plastic îmbrăcată ca o mănuşă sau cu mâinile goale. Cu mâinile goale trebuie să prinzi urzica în palma strânsă şi să o tragi în sensul opus perilor iritativi.

Se întrebuinţează de obicei numai frunzele şi tulpinile tinere, care le recunoşti după faptul că sunt de culoarea verde deschis, sunt moi şi mici. Pentru a le tăia poate fi folosită foarfeca sau o pinsetă. După ce le spălaţi, le puteţi pune pe un prosop uscat sau le puteţi atârna într-un loc întunecat şi aerisit pentru a se zvânta. Nu culegeţi urzicile de la marginea şoselelor căci sunt îmbibate cu substanţe toxice.

Frunze de fag(Fagus sylvatica)

Frunzele tinere de fag sunt de culoare verde lucios şi sunt lunguieţe. Ele conţin compuşi de natură flavonică, acid cumaric, acid elagic, acid cafeic, tanin şi substanţe minerale. Din frunzele sau scoarţa fagului se poate face ceai prin fierbere timp de 10 minute. El este bun împotriva diareei şi dizenteriei.

Răscoagea(Epilobium angustifolium)

Denumiri ştiinţifice: Chamaenerion angustifolium, Chamaerion angustifolium, Epilobium brachycarpum, Pyrogennema.
Denumiri populare: pufuliţa, zburătoare, răchiţica, bisacan, ceaiul-lui-Ioan. Ea este folosită în tratarea diferitelor boli, deoarece este tonică, astringentă, laxativă, antiinflamatoare şi antispasmotică. Conţine vitaminele C şi A. Planta se fierbe în apă puţină.

Păducelul(Crataegus monogyna)

Păducelul este un arbust de cca. 2 până la 6 m înălţime. Aparţine familiei Rosaceae, are flori albe şi fructe roşii cu gust amărui. Din acestea se pot face extracte pentru ameliorarea problemelor sistemului nervos şi a celor cardiace.

Brusture(Arctium lappa)

Este o plantă erbacee bienală din familia Asteracea şi poate ajunge până la 2 m înălţime. Are frunze mari şi alternate. Florile sunt de culoare mov până la violet şi formează un corimb. Rădăcinile lui sunt comestibile. Ele trebuiesc cojite şi pot fi tăiate în cubuleţe. Se pot fierbe sau prăji. Din rădăcina de brusture se pot face ceaiuri. Ele au proprietăţi antifungice, antibacteriene şi diuretice. Elimină toxinele din organism. Ceaiul de brusture este recomandat diabeticilor pentru că el scade glicemia din sânge.

Păpădia(Taraxacum officinale)

Este o plantă erbacee din familia compozitelor. Are frunze lungi şi crestate. Florile ei sunt galbene şi grupate în capitule. Rădăcina crudă a păpădiei este comestibilă şi are gust bun.

Ea se poate prăji, măcina şi fierbe. Astfel se poate obţine un înlocuitor de cafea. Această plantă se poate folosi inclusiv în scopuri terapeutice, împotriva bolilor biliare, hepatice, gută, reumatism, varice şi aterosclerază.

Usturoi sălbatic(Allium ursinum)

Usturoiul sălbatic sau leurda este o plantă erbacee şi estivală care poate atinge înălţimea de 20 până la 50 cm. El este înrudit cu arpagicul, usturoiul şi ceapa. Leurda are 2 frunze eliptic-lanceolate şi lung peţiolate. Fructul său este o achenă. Are un puternic miros de usturoi şi este răspâdită în păduri, la umbra marilor copaci. Înfloreș̦te în perioada aprilie până în iunie. Leurda se poate folosi ca leac în terapia mai multor boli precum:
guturai, diverse eczeme, reumatism, răni, hipertensiune arterială, colică. Este bună pentru memorie întrucât favorizează circulaţia cerebrală.

Măcrişul de pădure(Oxalis acetosella)

Denumiri populare: Clopoţeii fermecaţi, Trifoiul acru
Măcrişul de pădure este o plantă mică, cu tulpină târâtoare şi cu frunze trifoliate de culoarea verde deschis. El creşte de obicei în pădure. Florile lui sunt albe şi frumoase. Frunzele crude sunt comestibile şi au o aromă de lămâie. Nu se recomandă consumul în cantităţi mari. Este benefic în tratamentul bolii Parkinson.

11.2.2. Vara

Vara putem culege fructe, rădăcini şi frunze.

Brânca(Salicornia europaea)

Brânca, brădişorul de sărătură sau iarba sărată este o plantă anuală, ce creşte în locuri umede şi sărate. Ea este de consisteţă cărnoasă şi se poate mânca cu şuncă.

Hreanul(Armoracia rusticana)

Este denumit şi rădăcină sălbatică sau tormac. Hreanul este o plantă legumicolă perenă, din familia Brassicaceae şi are o tulpină subterană, cilindrică, groasă şi albă. Frunzele lui sunt mari şi are flori albe. În bucătărie se poate folosi ca mirodenie. Este folosit ca leac pentru tratatea următoarelor boli: guturai, tuse, anemie, inapetenţă, tuberculoză pulmonară, astm, gastrită hipoacidă şi reumatism.

Mure(Rubus fruticosus)

Murele sunt fructele murului. Acesta este un arbust din familia rozaceelor, are tulpina spinoasă şi funzele palmat-compuse. Florile lui apar la începutul verii şi sunt albe sau roz, dispuse în umbele. Fructele lui sunt de culoare neagră şi sunt comestibile. De la mur puteţi folosi toate părţile lui componente. Este indicat în prevenirea cancerului.

Soc(Sambucus nigra)

Socul este un arbore cu coroana stufoasă şi care poate atinge înălţimea de opt metri. Frunzele lui sunt ascuţite, iar florile au o culoare albă sau galben-verzuie. Fructul lui este baca neagră. Aceasta este un fruct cu pericarp cărnos şi cu miezul zemos. În miez se află seminţele.

Din fructul socului se poate face suc şi vin. Din florile socului se poate face infuzie. Decocturile din aceste flori sunt bune împotriva multor boli printre care: constipaţie, gripă, ateroscleroză, cefalee, tuse cu expectoraţie, bronşită, afecţiuni biliare, tuberculoză şi cistită. Frunzele sub formă de infuzie sau decoct tratează dizenteria şi ascita. Scoarţa sa este recomandată la reumatism, epilepsie, gută şi nefrită.

Fragii de pădure(Fragaria vesca)

Fragii de pădure sun fructele fragului, care este o plantă ce creşte la marginea pădurii, în poieni şi în fâneţe. Ei sunt aromaţi, bogaţi în vitamine şi săruri minerale. Din frunzele fragului se poate prepara o loţiune cu care se tratează rănile şi arsurile uşoare.

Mărul pădureţ(Malus sylvestris)

Mărul pădureţ este un pom fructifer din pădurile noastre ce înfloreşte în lunile aprilie şi mai. Din fructele lui, mici şi astringente, se poate face jeleuri gustoase şi numeroase medicamente.

11.2.3. Toamna

Castane comestibile(Castanea sativa)

Castanele sunt fructele castanului comestibil, plantă din familia Fagaceae. Castanele comestibile au o aromă dulce, sunt sărace în grăsimi, au conţinut ridicat de amidon şi conţin fosfor, lecitină şi vitaminele C, E, K, B6 şi B9.

Sunt bogate în minerale precum magneziu, calciu, zinc şi potasiu. Consumul de castane scade glicemia din sânge şi reduce stresul.

Nucul(Juglans regia)

Este un arbore din familia Junglandaceae, care poate fi întâlnit în flora spontană. Pomii mai în vârstă au foarte multe nuci. Din frunzele sale se poate face ceai cu proprietăţi medicinale. Ceaiul din funză de nuc este antisudorific, scade glicemia, este adjuvant la diaree şi poate trata rahitismul, colita, diabetul zaharat, osteoporoza şi eczemele.

Alunul(Corylus avellana)

Este un arbust cu înălţimea de 2 până la 5 metri, cu frunze rotunde, fructe comestibile şi face parte din familia Betulaceae. Fructele sale sunt gustoase şi bogate în grăsimi. Alunele sunt bune la depresie, stres, neurastenie şi au proprietăţi vasodilatante şi tonifiante. Conţin proteine şi lipide.

11.2.4. Iarna

Porumbarul(Prunus spinosa)

Este un arbust sălbatic, din familia rozaceelor, ce poate atinge înălţimea de 1 până la 3 metri. El are florile albe şi fructe de culoare vineţie. Porumbarul este şi o plantă medicinală. Ceaiurile din flori şi din fructe de porumbar pot fi folosite la tratarea multor boli printre care: hemoragie, afecţiuni renale, uremie, gută, diaree, dischinezia biliară. Din fructele lui se poate face un lichior foarte gustos.

Măceşul(Rosa canina)

Este un arbus cu o înălţime între 1 şi 5 metri şi cu o tulpină acoperită de spini ascuţiţi sub formă de cârlig.

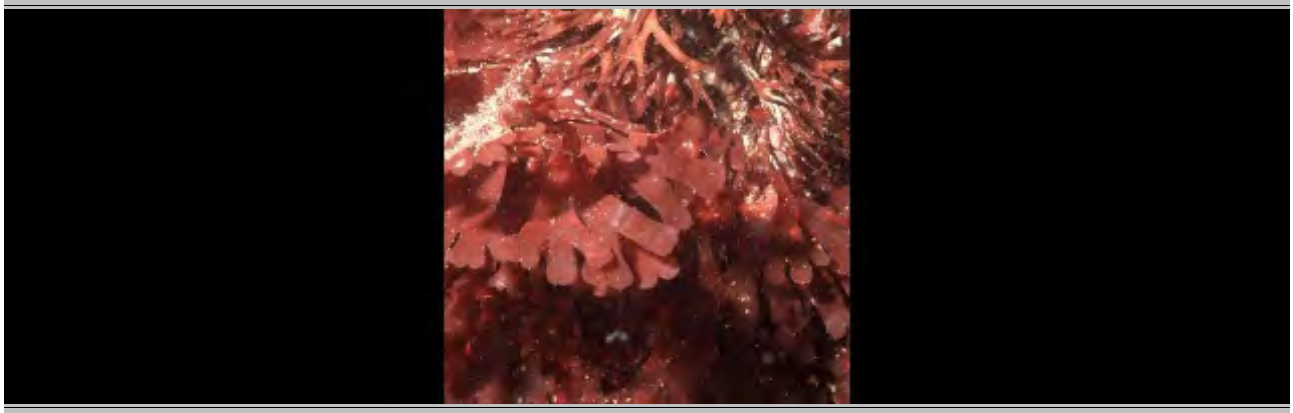
Florile lui sunt roz pal, albe sau roz închis. Fructele lui sunt numite achene. Ele sunt bogate în vitamina C, B şi provitamina A. Măceşele sunt un bun laxativ şi diuretic, care pot trata răceala, gingivita precum şi durerile dentare.

11.2.5. Alge de mare

Alge brune(Alaria esculenta)

Aceste alge au frunzele lungi de culoarea castanie. Frunzele acestor alge se taie în bucăţi şi se depun în apă caldă timp de 5 până la 10 minute, apoi se adaugă în mâncăruri.

Alge roşii(Rhodymenia palmata)



Este o algă roşie cu gust condimentat ce creşte în ape reci, în zona mareelor.

Lăptuca de mare(Ulva lactuca)

Lăptuca de mare sau salata de mare are frunzele lucioase şi verzi. Ea se poate adăuga preparatelor de tip wok.

11.3. Plante comestibile din zonele cu climă temperată

.Amaranth (amaranthus retroflexus, amaranthus cu rădăcina roşie şi alte specii)
.Maranta(Marantaceae, eng. Arrowroot)

.Sagittaria
.Asparagus (Asparagus officinalis)
.Nucă de fag(Fagus)
.Mure(Rubus)
.Afine(Vaccinium)
.Brusture(Arctium lappa)
.Papură(Typha)
.Castane(Castanea)
.Cicoare(Cichoriurn intybus))
.Nucile Chufa (Cyperus esculentes)
.Păpădie (Taraxacum officinale)

.Crin sălbatic (Hemerocallis fulva)
.Urzică (Utica)
.Stejar (Quercus)
.Fructe kaki (Diospyros virginiana)
.**Pătlăgină** (Plantago species)
.Cârmâz (Phytolacca americana)
.Fructul de cactus sau smochina chumbo (Opuntia)
.Iarba grasă (Portulaca oleracea)

.Dafin american (Sassafras albidum)
.Măcrişul iepurelui (Rumex acetosella)
.Căpşuni (Fragaria)
.Ciulin (Cirsium)
.Nufăr şi lotus (Nuphar, Nelumbo şi alte specii)
.Ceapă sălbatică şi usturoi(Allium)
.Măceş (Rosa)
.Măceş alpin (Oxalis)

11.4. Plante comestibile din zonele cu climă tropicală

.Bambus (Bambusa şi alte specii)
.Banane (Musa)
.Fructele arborelui de pâine (Artocarpus incisa)
.Nuci acaju (Anacardium occidental)

.Nuci de cocos (Cocos nucifera)
.Mango (Mangifera indica)
.Palmieri (specii variate)
.Papaya (Carica)
.Trestia de zahăr (Saccharum officinarum)
.**Taro** (Colocasia)

11.5. Plante comestibile din zonele de deşert

.**Acacia** (Acacia farnesiana)
.Agave (Agave species)
.Cactus (diferite specii)
.Curmale (Phoenix dactylifera)
.Amaranth de deşert (Amaranths palmeri)

11.6. Algele comestibile vareg

Această plantă este bine să nu o ignoraţi niciodată. Ea este o algă marină, brună, roşie sau verde, ce se găseşte pe ţărmul oceanelor. Există şi specii comestibile asemănătoare de apă dulce.

Este o sursă de iod, alte minerale şi vitamina C. Cantităţi mari de vareg, pe un stomac încă neobişnuit cu ea, poate avea un efect laxativ major.

Speciile vareg le găseşti plutind liber sau agăţate de roci. Trebuie să le speli de-a lungul. Aruncaţi părţile pălite sau stricate. Algele proaspăt adunate poţi să le usuci pentru a le consuma mai târziu. Modul lor de preparare depinde de specia din care face parte.

Algele subţiri şi fragede poţi să le usuci la soare sau la foc pâna devin crocante. Le poţi sfărâma şi introduce în supe şi alte fierturi. Algele mai groase şi mai tari se pot fierbe puţin timp pentru a le înmuia. După testarea comestibilităţii le poţi mânca şi crude.

Dulse sau algele roşii

Lăptuca de mare sau algele verzi(Ulva lactuca)

Muşchi irlandez(Chondrus crispus)

Alge brune (Alaria esculenta)

Algă Laver (Porphyra species)

Mojaban (Sargassum fulvellum)

Algă dulce (Laminaria saccharin)

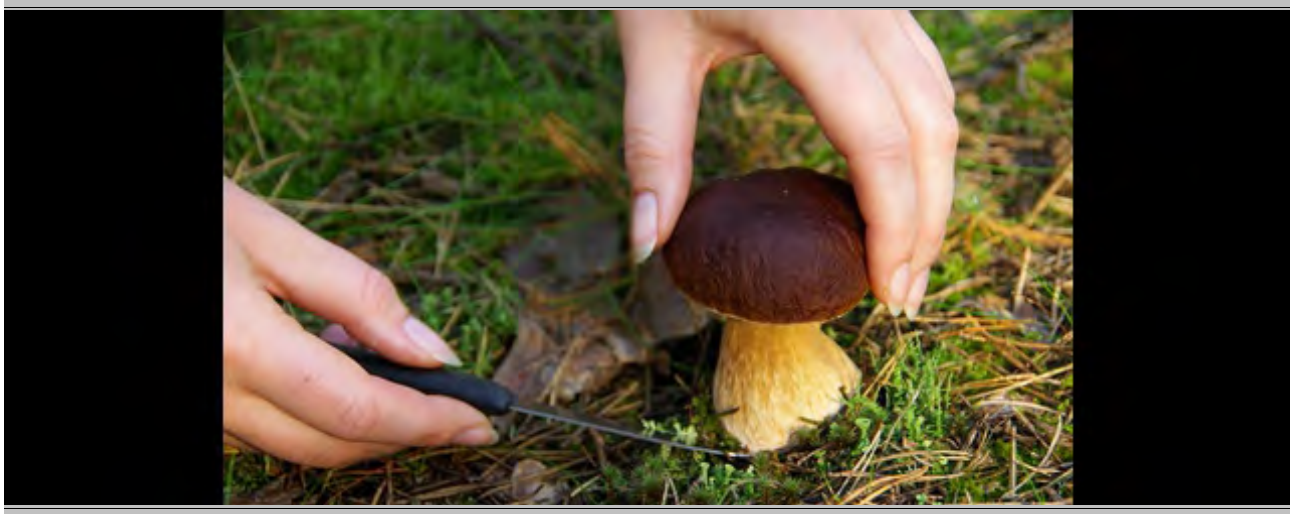
11.7. Modul de preparare al plantelor comestibile

Unele plante sau părţi ale unei plante sunt comestibile în stare crudă, altele trebuie să le prepari pentru a deveni comestibile sau gustoase. A fi comestibil înseamnă că planta îţi oferă nutrienţii necesari, gustos înseamnă că o poţi mănca cu plăcere. Foarte multe plante din flora spontană sunt comestibile, dar nu sunt delicioase. De aceea este bine să le prepari. Metode de preparare pentru a înbunătăţi gustul sunt: macerare, fierbere şi levigare. Levigarea se poate face prin mărunţirea plantei(exemplu: ghinda), punerea ei într-o sită, după care se toarnă apă fierbinte peste ea.

Pentru a elimina gustul amar poţi fierbe frunzele, mugurii şi tulpina. Rădăcinile şi tuberculii poţi să-i fierbi, să-i prăjeşti şi să-i frigi. Uscarea te ajută să elimini oxalaţii truculenţi, precum cei din familia Arun(Araceae). Levighează ghinda în apă pentru a-i micşora gustul amar. Unele nuci sunt bune crude, dar au un gust mai bun când sunt prăjite. Gustul castanelor devine mai bun prin prăjire. Bobii, seminţele, grăunţele le poţi mânca crude cât timp nu sunt coapte. Când sunt uscate le poţi fierbe sau le poţi măcina pentru ca să obţii făină sau mălai.

Seva multor copaci precum arţar, mesteacăn, nuc, sicomor conţine zahăr. Pentru a obţine un îndulcitor poţi fierbe seva acestora până obţii un sirop dulce. Îţi trebuiesc 35 de litri de sevă de arţar ca să obţii un litru de sirop de arţar.

11.8. Micologie



Micologia este ştiinţa care se ocupă cu studierea ciupercilor. Denumirea de micologie vine din limba greacă de la noţiunea mykes care înseamnă ciupercă. Ciupercile nu aparţin nici regnului animal, dar nici celui vegetal. Ele formează un regn aparte denumit regnul Fungi.

Există ciuperci comestibile, ciuperci necomestibile, ciuperci suspecte, ciuperci toxice şi ciuperci otrăvitoare.

11.8.1. Ciuperci comestibile

Ciupercile comestibile sunt foarte apreciate din punctul de vedere al alimentaţiei omului deoarece corpurile lor de fructificaţie, adică pălăria şi picioruşul, conţin o serie de nutrienţi benefici organismului uman.

Pe glob există peste 100.000 de specii de ciuperci comestibile. În flora României cresc mai mult de 200 de specii comestibile. Dintre acestea, cam un sfert au calităţi nutriţionale de excepţie şi sunt deosebit de gustoase. Mai jos prezint câteva specii de ciuperci comestibile din ţara noastră.

Păstrăvul de fag (Pleurotus)

Păstrăvul de fag creşte pe trunchiul a numeroase specii de plante lemnoase foioase, mai frecvent pe fag. Carnea acestei ciuperci este albă, compactă, fragedă, cu miros şi gust plăcut, uşor aromată. Înainte de a se consuma se recomandă fierberea ei.

Ciuperca de bălegar (Agaricus campestris)

Ciuperca de bălegar este albă sau alb-murdară, cu lamele roz-brune şi creşte pe terenurile fertilizate. Carnea ei este moale, cu miros şi gust plăcut, caracteristic.

Gălbiorii (Cantharellus cibarius)

Gălbiorii sunt ciuperci ce cresc în flora spontană, în păduri de foioase şi mai cu seamă în cele de conifere. Ele au o culoare şi un miros asemănător caisei. Au carnea gustoasă şi fină.

Hribul sau mânătarca (Boletus edulis)

Hribul dar şi speciile înrudite cu acesta sunt ciuperci delicioase de pădure. Hribul trebuie foarte bine fiert sau uscat. Pieliţa pălăriei, care este o cuticulă vâscoasă, trebuie îndepărtată deoarece produce dereglaje digestive severe.

Atenţie:
Există şi specii toxice din genul Boletus**!**

Buretele de mai (Tricholoma gambosum)

Buretele de mai poartă denumiri populare precum nicorete sau ciuperca Sfântului Gheorghe. Ea este o ciupercă foarte bună cu carnea albă, densă, cu miros de făină şi cu gust dulceag. Această ciupercă creşte pe pajişte sau la marginea pădurii. Ea reduce glicemia şi de aceea este recomandată în special diabeticilor.

Ghebele tomnatice (Armillaria mellea)

Ghebele tomnatice sunt ciuperci saprofite sau parazite. Ele cresc pe lemnul viu, mort sau putrezit, al speciilor de plante lemnoase. Cele ce cresc pe lemnul foioaselor sunt comestibile şi foarte gustoase.

Atenţie:
Toate gebele conţin substanţe toxice termolabile. Prin fierbere însă acestea se distrug. Gebele de pe lemnul coniferelor sunt de obicei amare şi uneori necomestibile**!**

11.8.2. Ciuperci necomestibile

Ciupercile necomestibile sunt de obicei ciuperci mari, care nu se pot consuma din cauza gustului, a mirosului neplăcut ori din cauza consistenţei prea dure a corpurilor de fructificaţie. Ele sunt însă complet lipsite de micotoxine. Micotoxinele sunt substanţe toxice ce apar în cursul metabolismului unor specii de ciuperci.

Hribul dracului(Boletus calopus)

Hribul dracului este o ciupercă foarte amară şi de aceea ea este necomestibilă.

Linguriţa zânei (Ganoderma lucidum)

Linguriţa zânei este o necomestibilă pentru că ea este lemnoasă.

Buretele oilor (Scutiger ovinus)

Buretele oilor este o ciupercă montană comestibilă numai când este în stadiul tânăr.

Ajuns în stadiul de maturitate el este necomestibil.

Ghebele tomnatice (Armillaria mellea)

Ghebele tomnatice de pe conifere devin amare şi câteodată de neconsumat.

11.8.3. Ciuperci suspecte

Ciupercile suspecte sunt de obicei ciuperci mari asupra cărora planează suspiciunea de a fi toxice, deşi practica clinică nu a putut dovedi acest lucru şi nu a putut izola substanţele de natură toxică.

Aceste ciuperci pot provoca intoxicări la unele persone, la altele însă nu există simptome specifice intoxicării, indiferent de cantitatea consumată.

Cenuşăreasa (Clitocybe nebularis)

Cenuşăreasa este o ciupercă humicolă şi silvicolă. Unii o consideră comestibilă, după alţii însă ea este supectă.

11.8.4. Ciuperci toxice

Ciupercile toxice sunt acele specii de ciuperci care produc **INTOXICAŢII** cu diverse grade de periculozitate pentru om.

De aceea este important să ştiţi cât mai multe despre ele.

Muscariţa (Amanita muscaria)

Provoacă sindromul panterian după o stare latentă de 1/2 până la 3 ore. Acesta se manifestă ca o intoxicaţie alcoolică: confuzie, tulburări de vorbire, ataxie, nelinişte motorie, midriază şi oboseală. Toxinele conţinute de această ciupercă nu provoacă halucinaţii, ci delir.

Hribul ţigănesc (Boletus satanas)

Hribul ţigănesc produce dereglări digestive violente şi dureroase, precum şi vomă intensă.

11.8.5. Ciuperci otrăvitoare

MARE ATENŢIE: Ciupercile otrăvitoare sunt acele specii de ciuperci care produc intoxicaţii cu diverse grade de periculozitate pentru om sau pot induce chiar **MOARTEA!**
De aceea este recomandabil să înveţi cât mai mult despre aceste ciuperci pentru a le putea evita.

Amanita phalloides

Trăieşte de obicei în simbioză cu mesteacănul, castanul comestibil, cu alunul şi alte foioase, rar şi cu conifere. Conţine amatoxine şi phallotoxine. Ele ucid la 10 zile de la consumul lor. Această ciupercă este răspunzătoare pentru 90% din otrăvirile letale.

Ciuperca de bambus(*Clitocybe acromelalga*)

Are forma unei pâlnii, picioruşul este de culoare maroniu deschis. Ea conţine toxina acromelalgă care produce durere la mâini şi picioare, afecţiune denumită şi acromelalgie.

Galerina marginata

Toxina din această ciupercă se numeşte amatoxină. Doza ce produce decesul este de cam 100 până la 150 de grame de ciupercă.

Simptomele otrăvirii apar la 5 până la 12 ore de la consum sub formă de diaree, vomă, scăderea tensiunii şi creşterea pulsului. Toxina are efect hepatotoxic.

Lepiota brunneoincarnata

Şi această ciupercă conţine amatoxine.

11.9. Plante medicinale

În situaţiile de supravieţuire trebuie să te foloseşti de ceea ce este disponibil. La utilizarea plantelor şi a altor remedii naturale, identificarea cu succes a plantelor ridică mai multe semne de întrebare decât în cazul celor folosite pentru hrană.

11.9.1 Definiţie şi noţiuni

Cataplasmă: Aceasta poate fi formată din frunze rupte sau alte părţi ale unei plante care poate fi înfierbântată pentru a se aplica pe o rană sau plagă în mod direct sau înfăşurată în stofă sau hârtie.

Infuzie şi ceai: Prepararea plantelor medicinale pentru uz intern sau extern. Pui o cantitate mică de plantă într-un recipient, torni apă fierbinte şi laşi conţinutul la infuzat în jur de 3 până la 5 minute.

Decocţia: Este extractul ce se obţine prin fierberea frunzelor sau a rădăcinilor plantei. Pune frunzele sau rădăcina plantei în apă. Print-o fierbere susţinută se extrag substanţele chimice ale plantei care în felul acesta ajung în apă. Proporţia medie este de 28 până la 56 grame de plantă în 0,5 litri de apă.

Extract din suc: Lichid sau zeamă stors din materialul plantei care este aplicat direct pe rană sau este transformat într-o altă doctorie.

Cele mai multe remedii naturale lucrează mai încet decât cele din farmacie. De aceea, trebuie început cu o doză mică şi lăsat mai mult timp să-şi facă efectul. Desigur că unele îşi fac efectul mai rapid decât altele.

11.9.2. Soluţii naturiste

Diaree: La această boală ajută foare mult ceaiul din rădăcină de mur şi din plantele înrudite cu acesta. Scoarţa stejarului alb şi a altor specii de stejar conţin tanin şi este eficientă împotriva diariei. Utilizarea acestuia se face cu precauţie deoarece produce efecte negative asupra rinichilor. Poţi să opreşti diareea şi cu ajutorul argilei albe şi a cenuşii. Ceai din merişoare, de afine şi de frunze de alun sunt şi ele bune împotriva acestui simptom.

Antihemoragice: Poţi face medicamente pentru stoparea hemoragiei dintr-o cataplasmă din ciuperca Buretele cerbilor (*Lycoperdon bovista*), din frunzele plantelor precum Coada şoricelului(*Achilles millefolium)* şi jaleş*(Salvia officinalis).*

Antiseptice: Se folosesc pentru a curăţi răni, plăgi, rosături, urticarie. Poţi să le faci prin sucul provenit din presarea cepei salbatice, a usturoiului, a rocoinei(S*tellaria media*) şi prin zdrobirea frunzelor de măcriş(*Rumex acetosa*). Se mai poate face antiseptice din rădăcina de brusture(*Arctium* lappa), din frunzele şi rădăcina tuturor plantelor din familia *Malvaceae*, precum spre exemplu Nalba mare. Se poate folosi şi scoarţă de stejar alb. Toate acestea sunt numai pentru uzul extern.

Hiperpirexie: Hiperpirexia, cunoscută şi sub numele de febră, se poate trata cu un ceai din scoarţă de salcie, cu o infuzie din flori şi fructe de soc, cu ceai din flori de tei şi dintr-un decoct din scoarţă de ulm.

Gripă, răceală, guturai, dureri de gât: Poţi trata aceste boli cu un decoct făcut din frunze de plante sau din scoarţă de salcie. Mai poţi folosi rădăcina de brusture, flori sau rădăcina de nalbă şi lumănărică(*Verbascum*) şi funze de mentă.

Dureri, entorse: Tratează-le cu ajutorul unei cataplasmă din măcriş, pătlagină, rocoină, scoarţă de salcie, usturoi şi ştevie. Poţi de asemenea să foloseşti creme făcute din zeama extrasă din aceste plante pe care o amesteci cu uleiuri vegetale sau cu grăsime animală.

Mâncărimea pielii: Mâncarimea pielii datorată înţepăturilor de insecte, arsurilor de soare sau din cauza atingerii plantelor cu perişori urticanţi se poate alina cu o cataplasmă din planta Sporul casei(*Impatiens biflora)* sau din frunze de alun(*Hamamelis virginiana).* Zeama făcută din Sporul casei ajută împotriva urticării cu secreţia toxică a iederei şi împotriva înţepăturilor provenite de la insecte. Aloe vera poate fi folosită împotriva arsurilor provenite de la soare.

Hemoroizi: Trataţii cu ajutorul unei spălări externe făcută din ceai provenit din scoarţa de ulm sau de stejar, din frunze de plante sau din decoctul provenit din rădăcina plantei Sigilul lui Solomon(*Polygonatum biflorum*).

Constipaţie: Poţi ameliora constipaţia prin consumarea de decocturi din frunze de păpădie, de măceş şi coji de nucă. Mai ajută şi consumul de flori crude ale Crinului sălbatic (Hemerocallis fulva).

Viermi şi paraziţi intestinali: Se pot trata cu ajutorul ceaiului de vetrice(*Tanacetum vulgare)* sau din frunze de morcov sălbatic.

Crampe abdominale, gaze: Poţi folosi ceaiul făcut din seminţe de morcov ca antiflatuent. Ca să-ţi liniştească stomacul utilizează ceai din frunze de mentă.

Spălături antifungice: Fă-ţi un decoct din frunze de nuc, din scoarţă de stejar, din coajă de nucă pentru a trata pecinginea şi piciorul atletului(*tinea pedis*). Aplică decoctul pe locul cu pricina şi expune-l la soare.

11.10. Alte întrebuinţări ale plantelor

.Fă-ţi vopsea din diferite plante pentru a-ţi colora hainele sau a te camufla şi masca pielea. În mod normal ar trebui să fierbi plantele pentru a obţine rezultate palpabile. Foile de ceapă produc galbenul, coaja nucilor produce culoarea maro, cârmâzul produce roşu aprins.

.Fă-ţi fibre şi parâme din fibrele plantelor. Cele mai folosite sunt tulpinele urzicii, aliorului şi plantei yucca, dar şi coaja interioară a teiului.

.Fă-ţi otravă pentru peşti prin cufundarea cojilor de nuci într-o apă liniştită şi mică. Otrava îi va sufoca pe peşti fără a le afecta comestibilitatea.

.Fă-ţi iască ca să aprinzi focul din fulgi de papură, din scoarţă de cedru.

.Apără-te contra insectelor cu zeamă de usturoi sălbatic sau ceapă ce se aplică pe piele, plansând frunze de sassafras în adăpost sau arzând şi presărând seminţe şi fulgi de papură.

.Realizează izolaţie din fulgii de papură şi alior.

12. Orientare în teren

Într-o situaţie de supravieţuire, dacă nu ai la tine hartă şi busolă va trebui să te orientezi într-un alt mod pentru a ajunge acolo unde doreşti. Aici ai câteva metode cu care pot să determini direcţia. Ele îţi vor da, desigur, numai o direcţionare generală. Cunoscând terenul şi teritoriul ţării respective vei putea înainta în direcţia dorită cu mai multă precizie. Trebuie să înveţi tot ce poţi despre terenul şi teritoriul ţării respective. Cu ştiinţa de a te orienta cu ajutorul metodelor clasice dar şi cu ajutorul cunoaşterii terenului şi eritoriului vei putea călători cu o precizie acceptabilă.

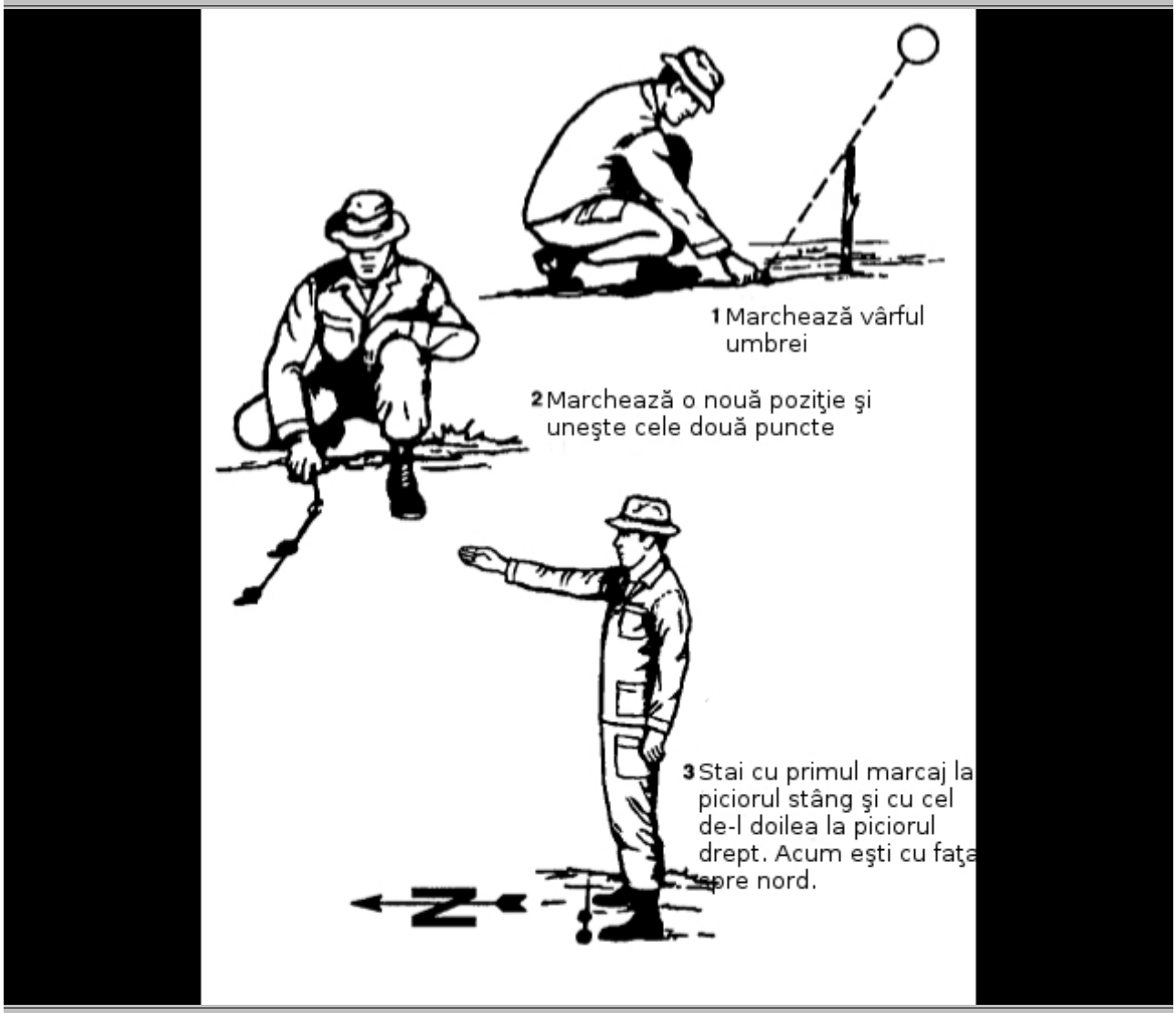
12.1. Folosind soarele şi umbra

Relaţionarea terrei cu soarele te va ajuta să determini direcţia pe pământ. Soarele răsare totdeauna în est şi apune în vest, dar nu o face exact în est şi exact în vest. Există câteva variaţii sezonale.

În emisfera nordică, soarele este exact în sud când se află în punctul său cel mai de sus pe cer, sau când un obiect nu are o umbră prea mare.

În emisfera sudică, acelaşi soare de prânz va marca exact nordul. Aici umbrele se vor mişca în sensul opus al acelor de ceasornic. Cu ajutorul practicii vei putea utiliza umbrele pentru a determina amândouă direcţiile şi timpul zilei. Metodele umbrei ce le utilizezi pentru găsirea direcţiei sunt: vârful umbrei şi metoda ceasului.

Vârful umbrei


1 Marchează vârful umbrei
2 Marchează o nouă poziţie şi uneşte cele două puncte
3 Stai cu primul marcaj la piciorul stâng şi cu cel de-l doilea la piciorul drept. Acum eşti cu faţa spre nord.
N

Pentru prima metodă îţi este necesar un băţ drept de un metru lungime şi un loc orizontal fără tufişuri pe care băţul va arunca umbra sa. Această metodă este simplă, precisă şi necesită patru paşi:

1. Amplasează băţul în pământ pe locul orizontal unde va arunca umbra sa. Pune în vârful umbrei primul marcaj. Foloseşte o piatră, un lemn sau ceva asemănător. Primul marcaj este întotdeauna vestul, peste tot pe pământ.

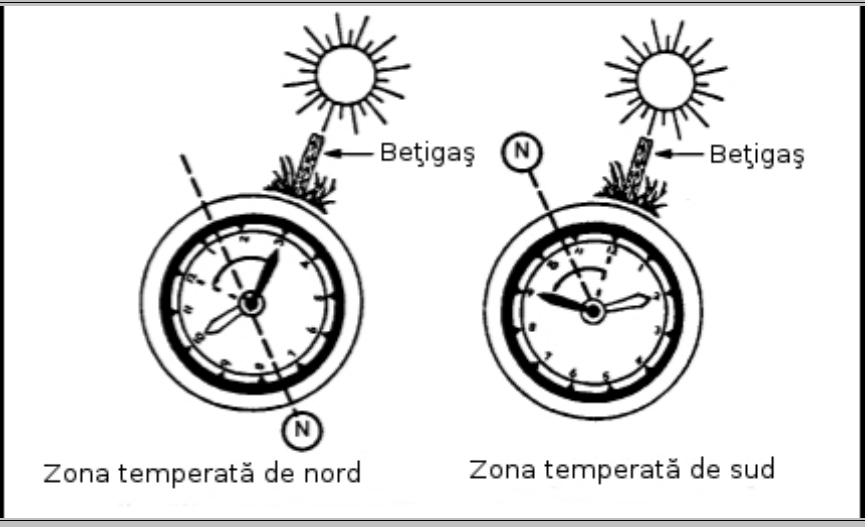
2. Aşteaptă 10 până la 15 minute până când umbra se mişcă câţiva centrimetri. Marchează noua poziţie la fel ca la pasul întâi.

3. Desenează o linie dreaptă care să treacă prin cele două marcaje. Ai obţinut o linie aproximativă de la est la vest.

4. Stai în picioare astfel încât primul marcaj să îl ai la piciorul stâng şi cel de-al doilea marcaj la piciorul drept. În faţa ta ai nordul. Aceasta funcţionează peste tot pe glob.

O metodă alternativă la aceasta oferă rezultate mai acurate dar necesită mai mult timp. Pregăteşte băţul pentru umbră şi fă dimineaţa marcajul. Ia o bucată de sfoară şi desenează în jurul băţului un arc de cerc care să treacă prin marcaj. La amiază umbra se micşorează şi va dispare. După-amiază(la chindie), umbra se va alungi din nou şi marchează punctul unde se intersectează cu arcul de cerc. Uneşte cele două puncte. Ai obţinut o linie precisă de la est la vest.

Metoda ceasului



Poţi determina direcţia utilizând un ceas obişnuit sau analog. Ceasul trebuie să aibă ace de ceasornic.

Direcţia va fi precisă dacă foloseşti ora locală fără schimbările ce se folosesc pentru a folosi lumina zilei şi a economisi energia electrică.

Cu cât mai departe eşti de ecuator, cu atât mai exactă este această metodă. Ea funcţionează chiar şi cu un ceas digital. Desenează un ceas pe o bucată de hârtie cu ora corectă pentru a determina direcţia. În emisfera nordică ţine ceasul orizontal şi poziţionează beţigaşul spre soare. Împarte în două unghiul dintre orar şi marcajul de ora 12 pentru a obţine linia nord-sud. Dacă nu ştii unde este nordul pe această linie, aminteşte-ţi ca soarele răsare în est, apune în vest şi sudul este exact la amiază. Soarele este în est mai devreme de amiază şi în vest după-amiază.

Notă: Dacă ceasul tău este potrivit pe timpul economic, foloseşte punctul dintre ac şi marcajul 1 de pe ceas pentru a determina linia nord-sud**!**

Pe emisfera sudică, aşează ceasul cu marcajul de ora 12 să arate înspre soare. Punctul de mijloc dintre ora 12 şi orarul îţi defineşte linia nord-sud.

12.2. Folosind luna

Deoarece luna nu are lumină proprie, lumina ei este de fapt reflecţia soarelui. Ea orbitează în jurul pământului făcând un circuit de 28 de zile şi îşi schimbă forma în funcţie de poziţia ei. Luna nouă sau inexistenţa lunii sunt poziţiile lunii pe partea opusă a pământului faţă de soare. Atunci când ea se mişcă în afara umbrei pământului, începe să reflecte lumină din partea dreaptă şi creşte pentru a deveni lună plină, după care descreşte şi devine din ce în ce mai mică pe partea stângă. Te poţi folosi de aceste informaţii pentru a identifica direcţia.

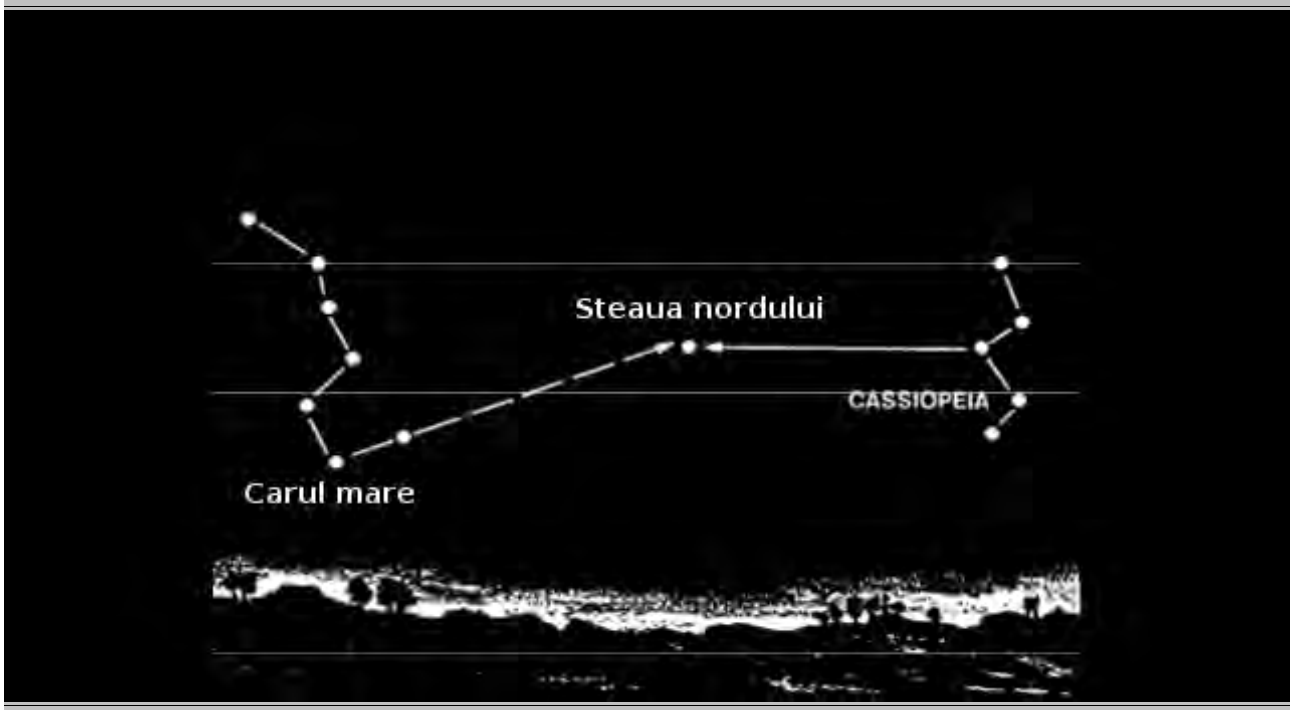
Dacă luna răsare înainte ca soarele să apună, partea iluminată a ei va fi cea din vest.

Dacă luna răsare după miezul nopţii, partea iluminată a ei va fi cea din est. Discul limpede al luni ne oferă în mod aproximativ direcţia este-vest pe timp de noapte.

12.3. Folosind stelele

În cazul acesta direcţia este dată de constelaţii care depinde de locaţia ta, mai precis de emisfera în care te afli.

Emisfera nordică



Pe emisfera nordică putem să ne folosim de constelaţiile: Ursa Major cunoscută şi sub denumirea populară de Carul Mare şi de Cassiopeia. Aceste constelaţii nu sunt fixe. Ele sunt întotdeauna vizibile în nopţile clare.

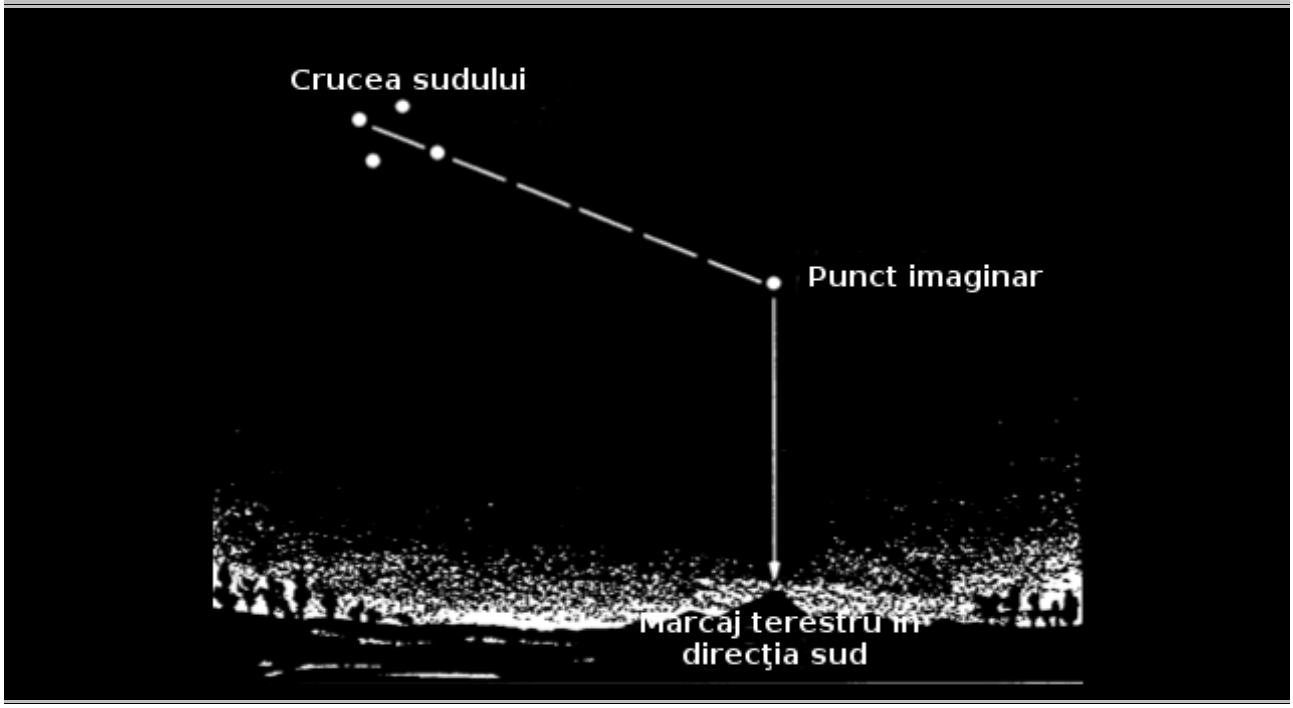
Foloseşte-le pentru a găsi Steaua Polară, cunoscută şi sub denumirea de Steaua Nordului. Steaua Polară este parte a Carului Mic. Ea se află exact pe Polul Nord Ceresc.

Carul Mare se poate confunda cu Carul Mic. Utilizează constelaţia Cassiopeia pentru a evita această posibilă confuzie. Carul Mare se află întodeauna în partea opusă a constelaţiei Cassiopeia şi se rotesc în jurul Stelei Polare în sensul opus acelor de ceasornic. Constelaţia Carul Mare este formată din şapte stele şi are forma unui car.

Cele două stele de jos ale lui sunt stele de referinţă deoarece ele arată spre Steaua Nordului. Desenează mental o linie cu ajutorul acestor două stele. Pe această linie, la o distanţă de cinci ori mai mare decât cea dintre ele, se află Steaua Polară.

Cassiopeia are cinci stele ce formează litera „W” răsturnată. Steaua Polară se află pe o linie orizontală ce pleacă din mijlocul constelaţiei Cassiopeia şi cu direcţia înspre Carul Mare. După ce ai localizat Staua Nordului, trasează în mod imaginar o linie verticală înspre pământ care să se intersecteze cu orizontul. Acel punct de pe sol indică Polul Nord.

Emisfera sudică



Pe emisfera sudică nu există nicio stea destul de strălucitoare pentru a putea identifica polul sud celest. Aici ne ajută constelaţia Crucea Sudului sau Crux. Ea este cea mai mică dintre cele 88 de constelaţii moderne, dar este relativ uşor de identificat. Crucea Sudului are cinci stele, patru dintre ele sunt cele mai strălucitoare şi formează o cruce înclinată într-o parte. Stelele ce formează axa longitudinală sunt stelele de referinţă. Prelungeşte în mod imaginar linia formată de ele cu o distanţă de cinci ori mai mare decât cea dintre ele. Din acest punc trasează o linie verticală spre pământ care să se intersecteze cu orizontul. Punctul de întâlnire ale cele două linii(linia verticală şi orizontul) este marcajul terestru pentru direcţia înspre sud.

12.3. Cu busolă improvizată

Poţi construi o busolă improvizată folosind obiecte metalice precum un ac ascuţit sau o lamă de ras cu două tăişuri şi un obiect nonmetalic precum sfoară sau un fir de păr lung pentru a îl suspenda. Poţi magnetiza sau polariza bucata de metal prin frecare uşoară într-o singură direcţie, pe o bucată de mătase sau cu grijă prin păr. Poţi polariza metalul şi prin frecarea în mod repetat a unui capăt cu ajutorul unui magnet. Freacă întotdeauna într-o singură direcţie. Dacă ai o baterie şi sârmă conducătoare de curent electric, poţi polariza electric o bucată de metal.

Sârma trebuie să fie izolată. Dacă nu este izolată, înveleşte obiectul de metal într-o coală de hârtie pentru a preveni contactul. Bateria trebuie să aibă minimul 2 volţi. Fă o bobină din firul electic şi ataşează-le la polii bateriei, la anod şi la catod. Introdu şi retrage obiectul de metal în şi din interiorul acestei bobine. Prin această mişcare un ac devine electromagnet. Dacă îl suspendezi de un fir nonmetalic, sau dacă îl pui să plutească în apă pe o bucată mică de lemn, se va orienta în mod automat pe linia nord-sud.

Poţi construi mai multe busole improvizate utilizând un ac de cusut sau un obiect subţire de metal, un recipient nonmetalic(spre exemplu, un recipient de plastic), capacul său despicat în centru şi impermeabil, şi o peniţă de argint. Pentru a construi această busolă rupe în două un ac de cusut. O jumătate va fi folosită pentru a indica direcţia şi cealaltă jumătate îl vei folosi ca pivot. Înfige pivotul în partea centrală şi de jos a recipientului. Pune cealaltă jumătate pe peniţa de argint şi fixează-o cu clei, lipici, sevă de copac sau plastic topit. Magnetizează un capăt al ei şi aşează-o pe pivot.

12.4. Alte moduri de orientare

Credinţa precum că muşchii copacilor pot indica nordul nu este exactă pentru că ei cresc de jur împrejurul scoarţei copacului. De fapt creşterea lor este mai abundentă pe o parte a copacului, pe partea de nord în emisfera nordică şi invers în emisfera sudică. Dacă prin apropriere există câţiva copaci căzuţi uită-te la truchiurile lor pentru a le compara. Creşterea este mult mai viguroasă pe partea dispre ecuator, cercurile de creştere ale copacilor sunt îndepărtate unele de altele. Pe de altă parte, cercurile de creştere ale copacilor vor fi mai apropriate pe partea dinspre poli.

Direcţia vântului te poate ajuta câteodată. Diferenţa de vegetaţie şi modelele de umiditate de pe părţile nordice şi sudice ale versanţilor te pot ajuta să determini direcţia.

În emisfera nordică, partea de nord a versanţilor au parte de mai puţin soare decât părţile sudice ale lor şi deci sunt mai reci şi mai umezi. Vara pe părţile nordice ale versanţilor se mai pot regăsi zăpadă. Iarna, copacii şi suprafeţele deschise de pe partea sudică a versanţilor sunt primele care nu mai au zăpadă.

12.5. Sfaturi şi trucuri

Atenţie: aceste reguli sunt valabile numai regional şi limitat.

.Pomii singuratici sunt de obicei înclinaţi spre sud-est, iar crengile cele mai lungi sunt de asemenea orientate înspre sud-est.
.Muşchii cei mai denşi de pe scoarţa unui copac sunt pe partea de nord-vest; acolo, scoarţa copacului este sfărâmicioasă.
.Pe partea de sud găseşti sub scoarţa copacului urechelniţe şi gândaci de scoarţă.
.Rădăcina cea mai groasă a snopurilor de iarbă singuratice este orientată spre nord-vest.
.Pânzele de păianjen sunt de obicei construite pe direcţia est-vest.
.Intrarea în scorbura ciocănitorii este îndreptată în cele mai multe cazuri spre est.
.Cercurile anuale ale copacilor sunt mai îndepărtate unele de altele pe partea de nord şi nord-est.
.Vârful copacilor, care sunt tot timpul anului verzi, sunt aplecaţi de cele mai multe ori în direcţia estică.

.Steaua Polară din Ursa Major arată nordul.
.Floarea năsturelului arată direcţia soarelui.
.Floare de cicoare se deschide cam la ora 06:00 şi se închide cam la ora 12:00.
.Lichenii şi muşchii: cresc cel mai bine pe partea umbroasă a copacilor; deci pe emisfera nordică ei cresc pe partea de nord, iar pe emisfera sudică este partea de sud.
.Copacii: La copacii bătrâni, cercurile anuale sunt mai mari pe partea care arată înspre ecuator.

.Fori: Aceste plante se orientează de cele mai multe ori înspre soare pentru a înflori mai bine; deci ele se orientează spre sud pe emisfera nordică şi invers.
.Ape curgătoare: În cazul în care cunoaşteţi deja în mare direcţia în regiunea în care curge un râu sau un fluviu mai mare, acesta poate certifica direcţia corectă. Atenţie la faptul că râurile şi fluviile pot avea meandre.
.Păsări: pasărea ţesător de origine africană, ce trăieşte în special în sudul ecuatorului, îşi construieşte cuibul pe partea vestică a copacilor.
.În multe regiuni, termitele îşi construiesc muşuroaiele în direcţia de nord-sud pentru a evita canicula de la amiază.

12.6. Improvizarea unei hărţi

Este greu să te orientezi în teren fără hartă. Dacă nu ai avut la tine una sau dacă ai pierdut-o pe cea pe care ai avut-o, atunci poţi să-ţi improvizezi una. Caută un punct în teren, unde ai cea mai bună perspectivă şi confecţionează o schiţă la scară. Distanţele le poţi evalua cu ajutorul tabelei de mai jos. Tot ceea ce este important însemnează pe schiţa ta: cursurile de apă, stâncile pregnante, suprafeţele cu vegetaţie, drumul animalelor, zborul păsărilor şi locaţiile unde se poate pescui sau de unde poţi face rost de lemne de foc. Consemnarea acestor detalii pe hartă te eliberează de sarcina de a le ţine minte. Dacă nu ai hârtie, poţi să le scrijeleşti pe un boţ neted de lut pe care îl usuci la foc. O altă variantă de a păstra informaţiile este de a-ţi confecţiona o hartă din lemne subţiri şi netede precum hărţile de navigaţie maritimă a polinezienilor.

Distanţa în metri	**Obiect**
50	Detalii ale feţei unui om, ţiglele de pe casă
75	Linia ochilor
100	Forma capului unui om

150	Detalii ale hainelor
250	Faţa umană ca un petec alb
300	Mâini, Picioare, Uşi
400	Conturul unei persoane
500	Culoarea îmbrăcăminţii, corturi
1000	Mişcări
1200	Copaci singuratici
1500	Grupe de persoane, automobile
2000	Conturul copacilor singuratici
4000	Case izolate, copaci izolaţi
5000	Coşuri de fum ale fabricilor, blocuri turn, grupe de copaci
10000	Cetăţi, turnuri de televiziune

Influenţa mediului înconjurător şi a climei denaturează evaluarea distanţelor.

Se evaluează distanţa prea mare:

.când ai soarele în faţă
.dacă obiectul este prea mic sau poate fi recunoscut numai cu greu
.în urcuş
.în pădure
.în condiţii ceţoase
.la vreme mohorâtă

Se evaluează distanţa prea scurtă:
.cu soarele în spate
.când obiectul este prea mare
.în pantă
.peste porţiuni de teren uniform precum: zăpadă, apă, nisip
.dacă parcursul nu poate fi recunoscut în întregime
.pe vreme limpede

13. Prognoza meteo

Norii sunt sisteme vizibile formate din picături de apă sau de cristale de gheaţă. Acestea se află într-o stare de suspensie la o oarecare înălţime de la suprafaţa Pământului. Norii sunt variaţi şi au diverse caracteristici. Cele mai importante precipitaţii sunt date de aceste formaţiuni. Încă din cele mai vechi timpuri oamenii au observat conexiunea dintre starea vremii, prezenţa şi evoluţia norilor.

În zonele cu climă temperată există zece tipuri de nori categorisiţi în trei tipuri: nori inferiori, nori mijlocii şi nori superiori. Dintre norii inferiori fac parte: Cumulus, Stratus, Stratocumulus, Cumulonimbus, Nimbostratus. Norii mijlocii sunt: Altocumulus şi Altostratus, iar norii superiori conţin următoarele tipuri: Cirrus, Cirrostratus şi Cirrocumulus.

Nori Cirrus

Norii Cirrus sunt formaţiuni de altitudine mare, răzleţi şi cu aspect fibros sub formă de filamente, bancuri sau benzi albe. Ei sunt alcătuiţi din cristale de gheaţă. Nu produc precipitaţii. Ei se regăsesc în mod obişnuit la o altitudine de aproximativ şase kilometri de sol şi sunt un semn de vreme bună.

În zonele cu climă rece, când încep să se multiplice şi sunt în număr mare, ei sunt însoţiţi de vânt nordic ce suflă din ce în ce mai tare. Aceasta indică aproprierea unui viscol. Norii cirrus pot fi, de asemenea, resturi ale unei furtuni. Formaţiuni ample alcătuite din nori de cirrus şi cirrostratus acompaniază de obicei uragane sau taifunuri. Un număr mare de nori cirrus poate fi şi efectul unui trafic aerian intens.

Nori cumulus

Norii Cumulus sunt formaţiuni de nori izolaţi şi se găsesc la o altitudine între 300 de metri şi 11.000 de metri. Au aspect de vată albă stralucitoare şi contur bine delimitat. Ei conţin picături de apă. De cele mai multe ori ei apar la miezul zilei şi aduc vreme bună. Îngrămădirea lor îi face să arate ca un munte de nori. Aceasta poate indica schimbarea vremei şi apariţia unei furtuni.

Nori stratus

Norii stratus sunt un tip de nori care are forma de pânză cenuşie. Ei se află la altitudine foarte joasă, la cca. 2.000 de metri. Aceste formaţiuni produc precipitaţii, în general slabe, sub formă de burniţă sau ace de gheaţă.

Nori nimbus

Norii nimbus sunt nori ce se extind pe întreaga suprafaţă a cerului şi sunt de culoare gri întunecat. Ei prevestesc ploaie şi ninsoarea.

Nori Cumulonimbus

Termenul de cumulonimbus îşi are originea în latină şi conţine noţiunile: „*cumulus*” care înseamnă grămadă şi „*nimbus*” care înseamnă nor. Aceşti gen de nori se găsesc la o altitudine de până la 15-17 kilometri de sol şi au un aspect de nicovală. Norii nimbus apar de obicei în sezonul cald. Dacă se mişcă în direcţia ta trebuie să te aştepţi la furtună asociată cu descărcări electrice. Ei mai pot prevesti şi precipitaţii sub formă de aversă.

Nori Cirrostratus

Norii cirrostratus este genul de nori de mare altitudine şi sunt mai închişi la culoare decât norii cirrus. Ei acoperă parţial sau integral cerul şi au un aspect fibros şi relativ neted. Aceşti nori au un aspec de voal trasparent şi albicios. Conţin cristale de gheaţă dar indică o vreme bună.

Nori cirrocumulus

Norii cirrocumulus sunt formaţiuni de nori ce se regăsesc la altitudine mare şi au forma de pături şi bancuri subţiri. Ei creează un aspect vălurit pe cer. Sunt transparenţi, apar şi dispar rapid. Norii cirrocumulus sunt alcătuiţi din cristale fine de gheaţă. Ei indică vreme bună.

Sfaturi şi trucuri

.Înainte de a ploua torenţial, creşte umiditatea din aer, care la rândul ei se remarcă prin faptul că râmele ies la suprafaţă.
.Ne mai poate ajuta şi cerul la amurg şi cel de dimineaţă. Dacă dimineaţa este cenuşie şi amurgul a fost roşu, atunci se poate ca vremea să fie frumoasă.
.Broaştele şi greierii de dimineaţă sunt semne tot pentru o vreme frumoasă. Dacă, însă, bate un vânt din direcţia nord-vest şi cerul este roşu sau albastru atunci s-ar putea să fie vreme urâtă.
.Nori dezlânaţi şi cu aspect de vapori care zboară împotriva vântului indică o vreme continuu urâtă.

14. Autoapărare

Într-o situaţie de supravieţuire trebuie să te aştepţi ca să-ţi aperi viaţa ta sau, în majoritatea cazurilor, lucrurile pe care le deţii. În regiunile îndepărtate sau chiar în oraşe, înainte de toate noaptea, poate avea loc oricând un atentat. Ei vin pe neaşteptate. Tu trebuie să-i întâmpini întotdeauna cu calm. Hoţii nu vor să te omoare; căci dacă asta voiau atunci erai mort de mult. Ei vor ceea ce tu posezi. Deoarece viaţa ta este mai importantă decât lucrurile tale te poţi despărţi de ele fără a ezita.

Evită să opui rezistenţă, să te mişti repede şi să provoci. Viaţa ta nu are valoare pentru ei. Dacă viaţa ta este în pericol atunci aplică regula de fier: „**el** sau **eu”,** pentru a te salva. Într-o situaţie de supravieţuire nu poţi să mai stai şi să analizezi articolul 44 din Codul penal şi legea nr. 169/2002 privind modificarea şi completarea acestuia, pentru a vedea dacă eşti sau nu în legitimă apărare. În această situaţie trebuie să te decizi în fracţiuni de secundă şi să acţionezi. Să nu se înţeleagă greşit trebuie precizat că legea îşi are legitimitatea sa. Fără ea s-ar instaura o stare de vest sălbatic. Totuşi starea de supravieţuire este una specială în care meditaţia minuţioasă asupra Codului penal şi consecinţelor ce poate decurge dintr-o eventuală încălcarea a acestuia îţi poate fi fatală.

Trebuie să ai abilitatea ca în primele cinci secunde, inclusiv timpul pentru a reacţiona, să-ţi scoţi din luptă adversarul. Supravieţuieşti numai dacă ai voinţa puternică de a-ţi folosi toate cunoştinţele de autoapărare.

Singurul scop în aceste momente este să supravieţuieşti atacului. Nimic altceva nu trebuie să te mai preocupe.

Nu face greşeala de a subevalua adversarul. Dimpotrivă, trebuie să-l supraevaluezi. Lupta corp la corp este întodeauna periculoasă, cel puţin pentru cei neiniţiaţi. În cazul în care nu eşti antrenat pentru lupta corp la corp trebuie să te limitezi la câteva tehnici foarte efective pentru a-ţi salva viaţa. Aceste tehnici se bazează pe lovituri în şapte părţi ale corpului ce sunt cele mai sensibile şi durereoase.

Dacă vrei să scapi cu viaţă, loveşte cu toată forţa în/cu:

.Testicule
.Laringe
.Ochi cu degetele
.Lovitură simultană la urechi cu suprafaţa interioră a mâinilor
.Pumnul în nas
.Artera carotidă

Genunchii adversarului sunt foarte accesibili şi din cale afară de vulnerabili. Trebuie să loveşti puternic în special în partea laterală a genunchiului; dar şi loviturile dure în părţile din spate şi faţă îl scot din luptă pe adversar fără să îl omoare. Când execuţi lovitura însă trebuie să stai pe un singur picior. Deci atenţie!

NOTĂ JURIDICĂ:

Copyright şi drepturile de autor

În conformitate cu dispoziţiile Legii nr.8/1996, cu modificările şi completările ulterioare prin Legea nr. 285 din 23 iunie 2004 şi cu Ordonanţa de Urgenţă a Guvernului nr. 123 din 1 septembrie 2005, drepturile de autor asupra lucrării de faţă aparţin exclusiv creatorului ei, respectiv Homerillum, http://arta-supravietuirii.blogspot.com/.

Această carte electronică a fost realizată în Germania şi stă inclusiv sub protecţia legilor germane, respectiv § 106 ff Urhebergesetz. Ea nu poate fi copiată, reprodusă, tradusă, arhivată sau transmisă, nici în tot, nici în parte, sub nicio formă şi prin niciun fel de mijloace mecanice sau electronice, fără acordul scris şi semnat de autor. Vânzarea parţială sau totală a acestui ebook, fără aprobarea explicită a autorului lui, este strict interzisă.

Cine va încălca legile copyrightului şi dreptului de autor este culpabil şi va avea de suferit rigorile legilor în vigoare. El va fi avertizat contra cost şi va trebui sa compenseze prejudiciul adus. Cartea prezentă conţine mecanisme de securizare precum ID şi signatură digitală. În consecinţă copiatul acestor informaţii pot fi urmărite cu uşurinţă prin internet.

Pentru uzul personal puteţi să faceţi o copie electronică. Autorul vă oferă dreptul să tipăriţi cartea la imprimantă şi să oferiţi copiile printate, în număr dorit dar numai în mod gratuit şi nu în scopuri comerciale.

Autorul a lucrat la această carte în mod profesional, competent şi conştiincios. Cu toate acestea el nu preia nicio garanţie în ceea ce priveşte integralitatea, precizia şi practicabilitatea informaţiilor prezentate.

Responsabilitatea implementării informaţiilor din această carte revine în totalitate cititorului. Este exclusă răspunderea autorului pentru eventualele greşeli şi consecinţele rezultate din acestea.

FOC ÎN AGORA

ARTA SUPRAVIEŢUIRII: Înapoi la mama natură

Autor şi editor: H O M E R I L L U M

Date de contact:

E-Mail: hommerillum@gmail.com
Mobil: 015225129605

Copyright @2012 by Homerillum

http://energia-libera-secret-cosmic.blogspot.com/

FOC ÎN AGORA

DUMNEZEU: Conştiinţa infinitului

SPARTACUS: Tracul care a îngenunchiat Roma

FOC ÎN AGORA
ARTA SUPRAVIEŢUIRII: Înapoi la mama natură

FERMA AUTARHICĂ (Partea I)

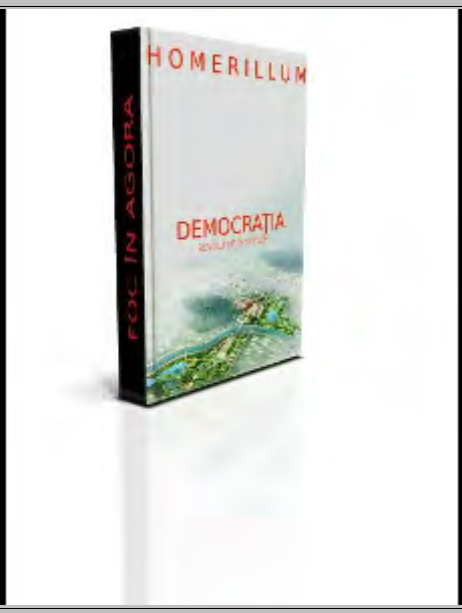
FERMA AUTAHICĂ (Partea II)

FOC ÎN AGORA

ARTA SUPRAVIEŢUIRII: Înapoi la mama natură

ARTA SUPRAVIEŢUIRII

DEMOCRAŢIA: Revoluţie în sistem



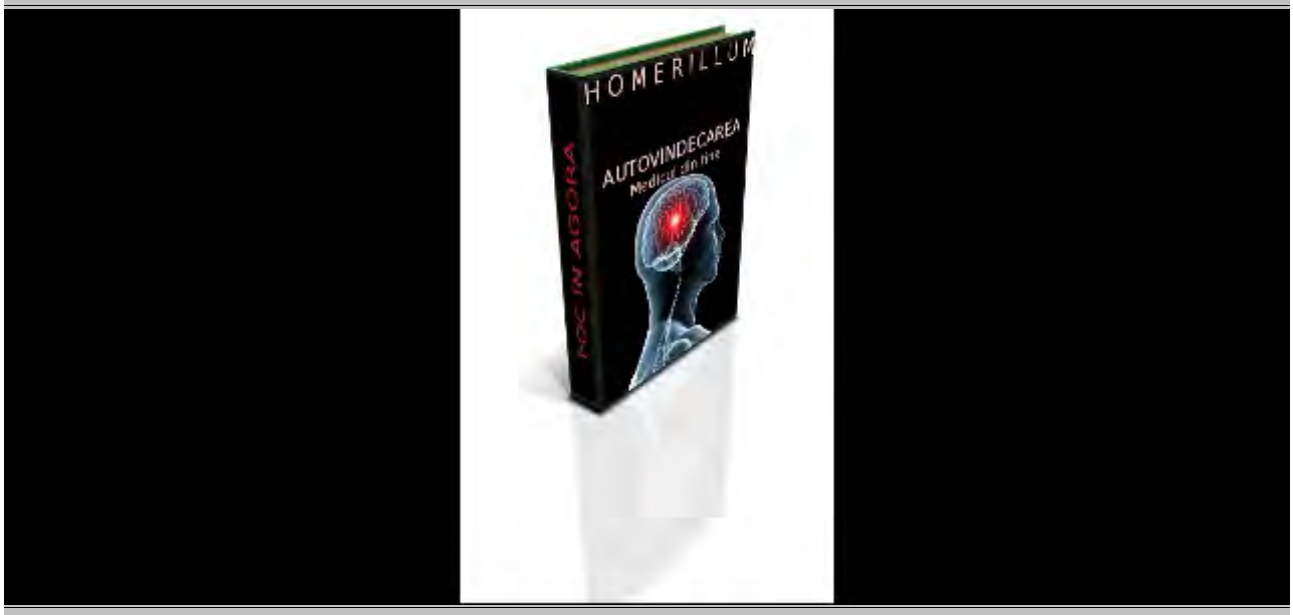
VENITUL DE BAZĂ: Drept fundamental al omului

MARELE CRASH: Dezastrul care ne va elibera din sclavie

FOC ÎN AGORA
ARTA SUPRAVIEŢUIRII: Înapoi la mama natură

ENERGIA LIBERĂ: Secret cosmic suprimat de elitele mondiale

Autovindecarea: Medicul din tine



FOC ÎN AGORA
ARTA SUPRAVIEŢUIRII: Înapoi la mama natură

Atenţie:
Suntem încă în faza de construcţie a unui pagini de internet proprii. Până atunci mă puteţi găsi cu ajutorul etichetelor: foc în agora şi homerillum.

Cu ajutorul aceloraşi etichete mă puteţi găsi şi pe canalul YouTube. Pentru acest canal puteţi accesa şi următoarele linkuri:

FERMA AUTARHICĂ

ARTA SUPRAVIEŢUIRII

DEMOCRAŢIA: Revoluţie în sistem

SPARTACUS: Tracul care a îngenunchiat Roma

ENERGIA LIBERĂ: Secret cosmic suprimat de elitele mondiale